

Gesunde Essgewohnheiten besprechen

Discussing healthy eating habits

John:	Hallo, Mary!	Hi, Mary!
John:	Wie geht's dir?	How are you?
Mary:	Hallo, John!	Hi, John!
Mary:	Mir geht's gut.	I'm good.
Mary:	Und dir?	How about you?
John:	Mir geht's gut, danke.	I'm fine, thank you.
John:	Ich möchte über gesundes Essen sprechen.	I want to talk about healthy eating.
Mary:	Oh, das klingt großartig!	Oh, that sounds great!
Mary:	Gesundes Essen ist sehr wichtig.	Healthy eating is very important.
John:	Ja, das ist es.	Yes, it is.
John:	Was isst du normalerweise?	What do you usually eat?
Mary:	Ich versuche, jeden Tag Obst und Gemüse zu essen.	I try to eat fruits and vegetables every day.
John:	Das ist eine gute Idee!	That's a good idea!
John:	Isst du genug Gemüse?	Do you eat enough vegetables?
Mary:	Ich denke schon.	I think so.
Mary:	Ich mag Karotten und Brokkoli.	I like carrots and broccoli.
Mary:	Und du?	What about you?
John:	Ich mag Spinat und Paprika.	I like spinach and peppers.
John:	Die sind gesund!	They are healthy!
Mary:	Ja, das sind sie!	Yes, they are!
Mary:	Isst du Obst?	Do you eat fruit?
John:	Ja, ich esse Äpfel und Bananen.	Yes, I eat apples and bananas.
John:	Die sind lecker.	They are delicious.
Mary:	Bananen sind großartig!	Bananas are great!
Mary:	Sie geben dir Energie.	They give you energy.
John:	Genau!	Exactly!
John:	Trinkst du genug Wasser?	Do you drink enough water?
Mary:	Ich versuche, den ganzen Tag Wasser zu trinken.	I try to drink water all day.
Mary:	Es hilft mir, mich gut zu fühlen.	It helps me feel good.
John:	Ja, Wasser ist sehr wichtig.	Yes, water is very important.
John:	Wie viel trinkst du?	How much do you drink?
Mary:	Ich trinke etwa zwei Liter am Tag.	I drink about two liters a day.
Mary:	Und du?	How about you?
John:	Ich trinke ein bisschen weniger, vielleicht anderthalb Liter.	I drink a little less, maybe one and a half liters.
Mary:	Das ist gut!	That's good!
Mary:	Zuckrige Getränke zu vermeiden, ist auch wichtig.	Avoiding sugary drinks is also important.
John:	Ja, ich trinke nicht sehr oft Limonade.	Yes, I don't drink soda very often.
Mary:	Ich auch nicht.	Me too.
Mary:	Zuckrige Getränke sind nicht gesund.	Sugary drinks are not healthy.
John:	Ich bevorzuge Tee oder Saft ohne Zucker.	I prefer tea or juice without sugar.
Mary:	Das ist eine schöne Wahl!	That's a nice choice!
Mary:	Was ist mit Snacks?	What about snacks?
John:	Ich esse gerne Nüsse oder Joghurt als Snacks.	I like to eat nuts or yogurt for snacks.
Mary:	Nüsse sind sehr gesund!	Nuts are very healthy!
Mary:	Sie enthalten gesunde Fette.	They have good fats.
John:	Ja!	Yes!
John:	Was snackst du gerne?	What do you like to snack on?
Mary:	Ich genieße Obst oder einen kleinen Salat.	I enjoy fruit or a small salad.
John:	Das klingt lecker!	That sounds tasty!
John:	Wie machst du einen Salat?	How do you make a salad?
Mary:	Ich mische Salat, Tomaten und Gurken.	I mix lettuce, tomato, and cucumber.
Mary:	Es ist einfach!	It's easy!
John:	Ich füge auch gerne Oliven und Käse hinzu.	I like to add olives and cheese too.
Mary:	Das klingt köstlich!	That sounds delicious!
Mary:	Kochst du zu Hause?	Do you cook at home?
John:	Ja, ich koche gerne.	Yes, I like to cook.
John:	Es macht Spaß, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten.	It's fun to make healthy meals.
Mary:	Was kochst du gerne?	What do you like to cook?

John:	Ich mache oft Hähnchen mit Gemüse.	I often make chicken with vegetables.
Mary:	Lecker!	Yum!
Mary:	Hähnchen und Gemüse sind wirklich gut für dich.	Chicken and vegetables are really good for you.
John:	Hast du ein Lieblingsrezept?	Do you have a favorite recipe?
Mary:	Ich liebe es, Gemüsesuppe zu machen.	I love making vegetable soup.
Mary:	Sie ist sehr gesund.	It's very healthy.
John:	Das klingt großartig!	That sounds great!
John:	Ich möchte es irgendwann ausprobieren.	I want to try it sometime.
Mary:	Klar!	Sure!
Mary:	Ich kann dir mein Rezept geben.	I can share my recipe with you.
John:	Danke!	Thank you!
John:	Ich lerne gerne neue Rezepte.	I like learning new recipes.
Mary:	Kochen ist eine gute Möglichkeit, gesund zu essen.	Cooking is a good way to eat healthy.
John:	Ja, und es spart auch Geld.	Yes, and it saves money too.
Mary:	Genau!	Exactly!
Mary:	Essen gehen kann teuer sein.	Eating out can be expensive.
John:	Ich stimme zu.	I agree.
John:	Hast du ein Ziel für gesundes Essen?	Do you have a healthy eating goal?
Mary:	Ich möchte mehr Vollkornprodukte essen.	I want to eat more whole grains.
John:	Das ist ein gutes Ziel!	That's a good goal!
John:	Vollkornprodukte sind sehr gut für dich.	Whole grains are very good for you.
Mary:	Danke!	Thank you!
Mary:	Was ist dein Ziel für gesundes Essen?	What is your healthy eating goal?
John:	Ich möchte weniger rotes Fleisch essen.	I want to eat less red meat.
Mary:	Das ist eine kluge Wahl!	That is a smart choice!
Mary:	Mehr Pflanzen sind besser.	More plants are better.
John:	Ja, das glaube ich auch.	Yes, I believe that too.
John:	Lass uns gegenseitig motivieren!	Let's keep each other motivated!
Mary:	Tolle Idee!	Great idea!
Mary:	Wir können Tipps und Rezepte austauschen.	We can share tips and recipes.
John:	Das würde mir gefallen!	I'd like that!
John:	Gesundes Essen macht zusammen mehr Spaß.	Healthy eating is more fun together.
Mary:	Ja, das ist es!	Yes, it is!
Mary:	Lass uns einen Plan machen.	Let's make a plan.
John:	Okay!	Okay!
John:	Wir können nächste Woche anfangen.	We can start next week.
Mary:	Perfekt!	Perfect!
Mary:	Ich freue mich darauf.	I am excited about it.