

## B1.21 Eine Diät machen

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/lehrplan/b1/21>



**Der Nährstoff**  
**Das Protein**  
**Das Fett**  
**Die Kohlenhydrate**  
**Die Ballaststoffe**  
**Die Vitamine**  
**Die Mineralstoffe**  
**Der Kaloriengehalt**  
**Der Zuckerzusatz**  
**Der Salzgehalt**  
**Die Portionsgröße**  
**Die ausgewogene Ernährung**

**Die Lebensmittelverarbeitung**  
**Ausgewogen**  
**Kalorienarm**  
**Nahrhaft**  
**Zubereiten (zubereiten)**  
**Reduzieren (reduzieren)**  
**Erhöhen (erhöhen)**  
**Vermeiden (vermeiden)**  
**Sich ernähren (sich ernähren)**  
**Auf etwas achten (auf etwas achten)**  
**Ins Gewicht fallen (ins Gewicht fallen)**

## 1. Übungen

### 1. Interne E Mail der Firma: Neues Angebot für gesunde Mittagspausen (Audio in der App verfügbar)



**Wörter zu verwenden:** Ballaststoffe, Portion, Lebensmittelpyramide, Zutatenliste, Kalorien, Kennzeichnung, Frühstück, Kaloriengehalt, Eiweiß

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

viele von uns möchten im Büro gesünder essen, haben aber wenig Zeit. Ab nächster Woche arbeitet unsere Firma mit einem Caterer zusammen, der ein Menü nach der deutschen \_\_\_\_\_ anbietet. Jede \_\_\_\_\_ enthält viel Gemüse, ausreichend \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Der \_\_\_\_\_ steht klar auf der Packung, damit Sie nicht mehr selbst \_\_\_\_\_ zählen müssen.

Es gibt jeden Tag zwei Menüs: ein Standardmenü und ein vegetarisches Menü. Auf der Verpackung finden Sie eine deutliche \_\_\_\_\_ wie „ohne Zucker“ oder „wenig Fett“ und eine einfache \_\_\_\_\_. So können Sie Nährwerte vergleichen, Zucker und Fett reduzieren und Snacks aus dem Automaten vermeiden. Wenn das Angebot gut ankommt, möchten wir es auf das \_\_\_\_\_ erweitern. Bitte schicken Sie uns Ihre Rückmeldung bis Freitag per E Mail.

1. Welche Vorteile haben die neuen Mittagsmenüs für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

\_\_\_\_\_

2. Warum ist der Kaloriengehalt auf der Packung angegeben und wie kann das helfen?

\_\_\_\_\_

## 2. Beende die Dialoge

### a. Essensplan mit Ernährungsberater

**Kunde:** Ich möchte ein paar Kilo abnehmen, aber ich habe einen stressigen Bürojob – können wir zusammen einen Essensplan erstellen, der zu meinem Energiebedarf passt?

**Ernährungsberaterin:** 1. \_\_\_\_\_

**Kunde:** Zum Frühstück gibt es meistens nur Kaffee und ein süßes Brötchen, mittags esse ich oft etwas Schnelles in der Kantine, und abends koch ich selten, dann nasche ich eher und merke, dass ich kein richtiges Sättigungsgefühl habe.

**Ernährungsberaterin:** 2. \_\_\_\_\_

**Kunde:** *Das klingt machbar, aber ich habe eine Unverträglichkeit gegen Kuhmilch, wie kann ich das im Plan berücksichtigen?*

**Ernährungsberaterin:** 3. \_\_\_\_\_

**Kunde:** *Und wie behalte ich die Portionsgröße im Blick, ohne ständig Kalorien zu zählen?*

**Ernährungsberaterin:** 4. \_\_\_\_\_

**1.** Gern, erzählen Sie mir zuerst von Ihren Ernährungsgewohnheiten: Was essen Sie normalerweise zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen, und wie oft gibt es Fast Food oder Fertigprodukte? **2.** Damit Sie sich besser sättigen, sollten wir mehr Eiweiß und Ballaststoffe einbauen, zum Beispiel Joghurt mit Haferflocken zum Frühstück und mittags Vollkornprodukte mit Gemüse statt fettigem Fast Food. **3.** Dann ersetzen wir die Milchprodukte durch pflanzliche Alternativen, achten auf die Nährwerttabelle und wählen Produkte mit wenig Zucker und genug Protein, damit Ihre Kalorienaufnahme sinkt und die Ernährung trotzdem ausgewogen bleibt. **4.** Sie können Portionskontrolle üben, indem Sie zum Beispiel Teller nur einmal füllen, Portionen teilen, Zwischenmahlzeiten wie Obst einplanen und Ihre Mahlzeiten für die Woche grob täglich planen, dann entsteht mit der Zeit ein gutes Gleichgewicht.

**3. Schreiben Sie 8-10 Sätze über Ihren typischen Essensalltag im Büro oder zu Hause und erklären Sie, wie Sie versuchen, ausgewogen zu essen oder was Sie daran verbessern möchten.**

*In meinem Arbeitsalltag esse ich meistens ... / Für mich ist wichtig, dass mein Essen ... / Ich versuche, Zucker/Fett zu reduzieren, indem ... / In Zukunft möchte ich meine Ernährung ändern, weil ...*

---

---

---