

## B1.21 Eine Diät machen



- Sprich über die Nährstoffe und Bestandteile von Lebensmitteln
- Sprich über deine tägliche Ernährung

<b>das Vitamin</b>	<b>die Kiwi</b>
<b>die Proteine</b>	<b>die verarbeiteten Lebensmittel</b>
<b>die Kohlenhydrate</b>	<b>die Ernährung</b>
<b>die Ballaststoffe</b>	<b>der Ernährungsplan</b>
<b>die Milchprodukte</b>	<b>eine Diät machen</b>
<b>die Meeresfrüchte</b>	<b>sich gesund ernähren</b>
<b>das Schweinefilet</b>	<b>kalorienarm</b>
<b>das Rinderfilet</b>	<b>fettreich</b>
<b>die Zucchini</b>	<b>zuckerfrei</b>
<b>die Linsen</b>	<b>vollwertig</b>
<b>die weißen Bohnen</b>	<b>zunehmen</b>
<b>die Kichererbsen</b>	<b>abnehmen</b>
<b>die Ananas</b>	

### 1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.

Die **kalorienarmen** Gemüse wie **Gurken** und **Zucchini** enthalten viel Wasser und machen oft schnell satt. Eine Gurke hat pro einhundert Gramm nur wenige **Kalorien** und kann den **Blutzuckerspiegel** positiv beeinflussen. Auch Wackelpudding ist sehr leicht und kann bei Lust auf Süßes helfen. Durch Gelatine steigt oft das **Sättigungsgefühl**. Essiggurken sind ebenfalls eine praktische, würzige Ergänzung im Alltag.



1. Warum wird empfohlen, Gurken ungeschält zu essen?
  - a. Weil ungeschälte Gurken süßer schmecken.
  - b. Weil geschälte Gurken mehr Kalorien haben.
  - c. Weil die Schale den Blutzuckerspiegel stark erhöht.
  - d. Weil die Schale viele Vitamine enthält.
2. Welche Aussage passt zu Wackelpudding?
  - a. Er besteht zu siebzig Prozent aus Wasser und hat einhundert Kalorien.
  - b. Er enthält viel Zucker und macht deshalb sehr satt.
  - c. Er wird als Ersatz für Nudeln verwendet.
  - d. Er hat oft nur wenige Kalorien und kann den Appetit auf Süßes reduzieren.

1-d 2-d

## 2. Grammatik: Adjektivdeklination mit bestimmten Artikeln (der grüne, das leckere, ...)

Attributive Adjektive im Deutschen erhalten unterschiedliche Endungen je nach Kasus und Artikel. Beispielsweise: „der grüne Salat“ im Nominativ und „des grünen Salats“ im Genitiv.



1. Nominativ: alle Geschlechter: -e.
2. Dativ/Genitiv: alle Geschlechter: -en.
3. Akkusativ (maskulin): -en, neutrum/feminin: -e.

Kasus	Artikel + Endung	Beispiel
Nominativ (alle Geschlechter)	der/ die/ das + -e	<b>Der</b> grüne Salat ist frisch.
Genitiv (alle Geschlechter)	des/ der + -en	Ich habe <b>das</b> leckere Essen genossen.
Dativ (alle Geschlechter)	dem/ der + -en	Ich gebe <b>dem</b> grünen Salat noch mehr Dressing.
Akkusativ maskulin	den + -en	Die Farbe <b>des</b> grünen Salats gefällt mir.
Akkusativ feminin/ neutrum	die/ das + -e	Ich esse <b>den</b> grünen Salat.

Im Akkusativ gibt es je nach Geschlecht unterschiedliche Endungen für das Adjektiv. Im Nominativ, Dativ und Genitiv ist die Endung -en für alle Geschlechter gleich.

1. Ich empfehle dir, den \_\_\_\_\_ Joghurt mit frischer Kiwi zu kombinieren.  
*a. zuckerfreie    b. zuckerfreier    c. zuckerfreien    d. zuckerfreies*
2. Nach dem Meeting esse ich das \_\_\_\_\_ Mittagessen, damit ich mich besser konzentrieren kann.  
*a. vollwertige    b. vollwertiger    c. vollwertiges    d. vollwertigen*

1. zuckerfreien 2. vollwertige

### Schreibe die Sätze neu

1. Der (neu) Mitarbeiter beginnt heute im Büro.  
\_\_\_\_\_
2. Ich gebe dem (freundlich) Kollegen die Unterlagen.  
\_\_\_\_\_
3. Wir sprechen mit der (zuständig) Person über den Termin.

### **Korrigiere den Fehler**

1. Nach dem kurzen Training esse ich das proteinreichen Frühstück.

---

Nach dem kurzen Training esse ich das proteinreiche Frühstück.

2. Ich kaufe heute den frische Salat fürs Mittagessen.

---

Ich kaufe heute den frischen Salat fürs Mittagessen.

- 1.** *Nach dem kurzen Training esse ich das proteinreiche Frühstück.* **2.** *Ich kaufe heute den frischen Salat fürs Mittagessen.*

### 3. Übungen

#### 1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| a. zunehmen             | 1. Stoffe im Vollkornbrot, die lange satt machen und die Verdauung fördern. |
| b. sich gesund ernähren | 2. Regelmäßig frische Lebensmittel und vollwertige Produkte essen.          |
| c. die Ballaststoffe    | 3. Mehr Gewicht bekommen, zum Beispiel wenn man zu viele Kalorien isst.     |



a-3 b-2 c-1

#### 2. Ernährungsplan für die Arbeitswoche

**Fülle die Lücken aus:** vollwertige, Vitamine, Ernährungsplan, zunehmen, kalorienarme, verarbeitete Lebensmittel, Ballaststoffe

Viele Berufstätige möchten sich im Alltag gesünder ernähren. Ein (1) \_\_\_\_\_ hilft beim Einkauf Zeit zu sparen und (2) \_\_\_\_\_ zu vermeiden. Für eine (3) \_\_\_\_\_ Woche empfehlen Ernährungsexpertinnen und -experten viel Gemüse wie Gurken und Zucchini, Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen sowie regelmäßig Milchprodukte oder andere Eiweißquellen. So bekommt der Körper Proteine, (4) \_\_\_\_\_ und (5) \_\_\_\_\_

Wer abnehmen möchte, achtet auf (6) \_\_\_\_\_ Snacks und weniger Zucker. Wer (7) \_\_\_\_\_ will, braucht oft mehr Energie, zum Beispiel durch zusätzliche Kohlenhydrate und gesunde Fette. Wichtig ist, realistisch zu planen: ein schnelles Mittagessen im Büro, ein warmes Abendessen zu Hause und ein Obst-Snack wie Kiwi oder Ananas statt Süßigkeiten.

1. Welche drei konkreten Tipps aus dem Text würdest du in deiner eigenen Woche umsetzen und warum passen sie zu deinem Alltag (Büro oder Homeoffice)?

---

#### 3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus.

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Die Sprecherin will abnehmen, ohne dass ihr im Job die Energie fehlt.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Zum Mittagessen isst sie meistens Fleisch, weil sie mehr Proteine braucht.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Unter der Woche verzichtet sie fast ganz auf Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wahr Falsch



#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ich \_\_\_\_\_ gerade etwas zu, weil ich zu viele verarbeitete Lebensmittel esse.  
a. nimmt      b. nehme      c. genommen      d. nimmst
2. In meinem Ernährungsplan \_\_\_\_\_ ich mich meistens von frischem Gemüse, Linsen und Milchprodukten.  
a. ernähren      b. ernähre      c. ernährst      d. ernährt
3. Meine Kollegin \_\_\_\_\_ ab, seit sie das zuckerfreie Müsli und mehr ballaststoffreiche Lebensmittel isst.  
a. nimmst      b. nimmt      c. nehmen      d. nehme

1. nehme 2. ernähre 3. nimmt

#### 5. Rollenspiel - Dialoge

##### Ernährungsplan mit Hausarzt besprechen

**Dr. Klein**      *Was führt Sie heute zu mir, Frau Neumann - geht es um den Magen, oder  
(Hausarzt):* *eher um Ihre Ernährung?*

**Frau Neumann** *Eher um die Ernährung: Ich möchte abnehmen, aber im Büro greife ich oft zu  
(Patientin):* *verarbeiteten Lebensmitteln und bekomme danach Heißhunger.*

**Dr. Klein**      *Dann machen wir einen einfachen Ernährungsplan: Mittags etwas  
(Hausarzt):* *Vollwertiges mit Proteinen und Ballaststoffen, zum Beispiel Linsen oder  
Kichererbsen mit Zucchini, dazu eine kleine Portion Kohlenhydrate.*

**Frau Neumann** *Und wie sieht es mit Milchprodukten und Obst aus? Ich esse gern Kiwi oder  
(Patientin):* *Ananas, möchte aber nicht zu viel Zucker.*

**Dr. Klein**      *Milchprodukte sind in Ordnung, wenn Sie sie vertragen - lieber natur und  
(Hausarzt):* *kalorienarm; Obst ist gut wegen der Vitamine, aber nicht als Ersatz für eine  
Hauptmahlzeit.*

1. Warum möchte Frau Neumann eine Diät machen, und was fällt ihr im Alltag schwer?
- 



#### 6. Sprechen: übersetzen und antworten (KI+)

*Ich esse oft ... und ..., aber ich möchte mehr ... essen. / In meinem Ernährungsplan sind ... wichtig,  
zum Beispiel ... / Ich versuche, mich gesund zu ernähren, deshalb wähle ich lieber ... als ...*

1. Sie möchten sich gesünder ernähren: Was essen Sie an einem normalen Arbeitstag, und was möchten Sie daran ändern?
- 
2. Wenn Sie eine Diät machen würden, worauf würden Sie besonders achten: kalorienarm, zuckerfrei oder vollwertig - und warum?
- 



## 7. Schreiben: WhatsApp (KI+)

Hi! Ich will ab nächster Woche wieder mehr auf meine **Ernährung** achten und nicht jeden Tag irgendwas beim Bäcker holen. Hast du Lust, dass wir für die Mittagspause einen kleinen **Ernährungsplan** machen?

Ich möchte weniger **verarbeitete Lebensmittel** essen und eher Dinge, die satt machen: z. B. **Linsen, Kichererbsen**, Gemüse wie **Zucchini** und ab und zu Fisch oder **Milchprodukte**. Mir ist wichtig: nicht zu streng, aber möglichst **kalorienarm** und mit genug **Proteinen**. Was isst du normalerweise tagsüber?

LG

**Jana**



**Schreibe eine passende Antwort:** *Hättest du Lust, dass wir ...? / Ich esse tagsüber meistens ..., aber ich möchte ... / Für den Anfang könnte ich ... vorbereiten, und du könntest ... mitbringen.*

---

---

---

### Wichtige Verben

#### **zunehmen** (*zunehmen*)

Präsens

ich	nehme zu
du	nimmst zu
er/sie/es	nimmt zu
wir	nehmen zu
ihr	nehmt zu
sie	nehmen zu

#### **sich ernähren** (*sich ernähren*)

Präsens

ernähre mich
ernährst dich
ernährt sich
ernähren uns
ernährt euch
ernähren sich