



B1.21 Eine Diät machen

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

das Vitamin	<i>(la vitamine)</i>	die Kichererbsen	<i>(les pois chiches)</i>
die Proteine	<i>(les protéines)</i>	die Ananas	<i>(l'ananas)</i>
die Kohlenhydrate	<i>(les glucides)</i>	die Kiwi	<i>(le kiwi)</i>
die Ernährung	<i>(l'alimentation)</i>	die verarbeiteten Lebensmittel	<i>(les aliments transformés)</i>
der Ernährungsplan	<i>(le plan alimentaire)</i>	vollwertig	<i>(complet / nutritif)</i>
die Ballaststoffe	<i>(les fibres)</i>	kalorienarm	<i>(pauvre en calories)</i>
die Milchprodukte	<i>(les produits laitiers)</i>	fettreich	<i>(riche en graisses)</i>
die Meeresfrüchte	<i>(les fruits de mer)</i>	zuckerfrei	<i>(sans sucre)</i>
das Schweinefilet	<i>(le filet de porc)</i>	eine Diät machen	<i>(faire un régime)</i>
das Rinderfilet	<i>(le filet de bœuf)</i>	sich gesund ernähren	<i>(se nourrir sainement)</i>
die Zucchini	<i>(la courgette)</i>	abnehmen	<i>(perdre du poids)</i>
die Linsen	<i>(les lentilles)</i>	zunehmen	<i>(prendre du poids)</i>
die weißen Bohnen	<i>(les haricots blancs)</i>		

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte.



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.

*Les légumes faibles en calories comme les **concombres** et les **courgettes** contiennent beaucoup d'eau et rassient souvent rapidement. Un concombre n'a que quelques **calories** pour cent grammes et peut influencer positivement le **taux de glycémie**. La gelée aussi est très légère et peut aider en cas d'envie de sucré. Grâce à la gélatine, la **sensation de satiété** augmente souvent. Les cornichons sont également un complément pratique et relevé au quotidien.*

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

1-a 2-c

2. Grammaire: Déclinaison des adjectifs avec des articles définis (der grüne, das leckere, ...)



Les adjectifs épithètes en allemand prennent des terminaisons différentes selon le cas et l'article. Par exemple : « der grüne Salat » au nominatif et « des grünen Salats » au génitif.

1. Nominatif : tous les genres : -e.
2. Datif/Génitif : tous les genres : -en.
3. Accusatif (masculin) : -en, neutre/féminin : -e.

Kasus (cas)	Artikel + Endung (article + terminaison)	Beispiel (exemple)
Nominativ (nominatif) (alle Geschlechter)	der/ die/ das + -e	Der grüne Salat ist frisch. (<i>La salade verte est fraîche.</i>)
Genitiv (génitif) (alle Geschlechter)	des/ der + -en	Ich habe das leckere Essen genossen. (<i>J'ai apprécié le plat délicieux.</i>)
Dativ (datif) (alle Geschlechter) ((tous les genres))	dem/ der + -en	Ich gebe dem grünen Salat noch mehr Dressing. (<i>Je donne encore plus de sauce à la salade verte.</i>)
Akkusativ (accusatif) maskulin (masculin)	den + -en	Die Farbe des grünen Salats gefällt mir. (<i>J'aime la couleur de la salade verte.</i>)
Akkusativ (accusatif) feminin/ neutrum (féminin / neutre)	die/ das + -e	Ich esse den grünen Salat. (<i>Je mange la salade verte.</i>)

À l'accusatif, les terminaisons de l'adjectif varient selon le genre.

Au nominatif, au datif et au génitif, la terminaison -en est identique pour tous les genres.

1. Ich empfehle dir, den _____ Joghurt mit frischer Kiwi zu kombinieren. (*Je te recommande de combiner le yaourt sans sucre avec du kiwi frais.*)
 a. zuckerfreie b. zuckerfreier c. zuckerfreien d. zuckerfreies
2. Nach dem Meeting esse ich das _____ Mittagessen, damit ich mich besser konzentrieren kann. (*Après la réunion, je mange le déjeuner complet afin de mieux me concentrer.*)
 a. vollwertige b. vollwertiger c. vollwertiges d. vollwertigen

1. zuckerfreien 2. vollwertige

Réécrivez les phrases

1. Der (neu) Mitarbeiter beginnt heute im Büro.

(Le nouveau collaborateur commence aujourd'hui au bureau.)

2. Ich gebe dem (freundlich) Kollegen die Unterlagen.

(Je donne les documents à l'aimable collègue.)

3. Wir sprechen mit der (zuständig) Person über den Termin.

(Nous parlons avec la personne responsable au sujet du rendez-vous.)

- 1.** Der neue Mitarbeiter beginnt heute im Büro. **2.** Ich gebe dem freundlichen Kollegen die Unterlagen. **3.** Wir sprechen mit der zuständigen Person über den Termin.

Corrigez l'erreur

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

Après le court entraînement, je mange le petit-déjeuner riche en protéines.

2. Ich kaufe heute den frische Salat fürs Mittagessen.

J'achète aujourd'hui la salade fraîche pour le déjeuner.

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

3.Exercices



1. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|-------------------------|---|
| 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. Plan alimentaire pour la semaine de travail

Remplissez les lacunes: 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.

De nombreux actifs souhaitent manger plus sainement au quotidien. Un plan alimentaire aide à gagner du temps lors des courses et à éviter les aliments transformés. Pour une semaine équilibrée, des expertes et experts en nutrition recommandent beaucoup de légumes comme les concombres et les courgettes, des légumineuses comme les lentilles et les pois chiches ainsi que, régulièrement, des produits laitiers ou d'autres sources de protéines. Ainsi, le corps reçoit des protéines, des fibres et des vitamines.

Ceux qui veulent perdre du poids font attention aux en-cas peu caloriques et à moins de sucre. Ceux qui veulent prendre du poids ont souvent besoin de plus d'énergie, par exemple grâce à des glucides supplémentaires et à des graisses saines. Il est important de planifier de façon réaliste : un déjeuner rapide au bureau, un dîner chaud à la maison et un en-cas de fruit comme le kiwi ou l'ananas à la place de sucreries.

(1) Ernährungsplan, (2) verarbeitete Lebensmittel, (3) vollwertige, (4) Ballaststoffe, (5) Vitamine, (6) kalorienarme, (7) zunehmen

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. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse.

1. Die Sprecherin will abnehmen, ohne dass ihr im Job die Energie fehlt.
2. Zum Mittagessen isst sie meistens Fleisch, weil sie mehr Proteine braucht.
3. Unter der Woche verzichtet sie fast ganz auf Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel.

1-V 2-X 3-V

Vrai Faux

-



4. Choisissez la bonne solution

1. Ich _____ gerade etwas zu, weil ich zu viele verarbeitete Lebensmittel esse. *(Je prends un peu de poids en ce moment, parce que je mange trop d'aliments transformés.)*
a. *nimmt* b. *nehme* c. *genommen* d. *nimmst*
2. In meinem Ernährungsplan _____ ich mich meistens von frischem Gemüse, Linsen und Milchprodukten. *(Dans mon plan alimentaire, je me nourris le plus souvent de légumes frais, de lentilles et de produits laitiers.)*
a. *ernähren* b. *ernähre* c. *ernährst* d. *ernährt*
3. Meine Kollegin _____ ab, seit sie das zuckerfreie Müsli und mehr ballaststoffreiche Lebensmittel isst. *(Ma collègue perd du poids depuis qu'elle mange le muesli sans sucre et davantage d'aliments riches en fibres.)*
a. *nimmst* b. *nimmt* c. *nehmen* d. *nehme*

1. *nehme* 2. *ernähre* 3. *nimmt*

5. Jeu de rôle - dialogues

Ernährungsplan mit Hausarzt besprechen

Dr. Klein (Hausarzt): *Was führt Sie heute zu mir, Frau Neumann - geht es um den Magen, oder eher um Ihre Ernährung?*
(Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui, Mme Neumann — est-ce un problème d'estomac, ou plutôt votre alimentation ?)

Frau Neumann (Patientin): *Eher um die Ernährung: Ich möchte abnehmen, aber im Büro greife ich oft zu verarbeiteten Lebensmitteln und bekomme danach Heißhunger.*
(Plutôt l'alimentation : je veux perdre du poids, mais au bureau je me tourne souvent vers des aliments transformés et j'ai ensuite des fringales.)

Dr. Klein (Hausarzt): *Dann machen wir einen einfachen Ernährungsplan: Mittags etwas Vollwertiges mit Proteinen und Ballaststoffen, zum Beispiel Linsen oder Kichererbsen mit Zucchini, dazu eine kleine Portion Kohlenhydrate.*
(Alors, faisons un plan alimentaire simple : à midi, quelque chose de complet avec des protéines et des fibres, par exemple des lentilles ou des pois chiches avec des courgettes, et avec une petite portion de glucides.)



Frau Neumann (Patientin): *Und wie sieht es mit Milchprodukten und Obst aus? Ich esse gern Kiwi oder Ananas, möchte aber nicht zu viel Zucker.
(Et qu'en est-il des produits laitiers et des fruits ? J'aime manger du kiwi ou de l'ananas, mais je ne veux pas trop de sucre.)*

Dr. Klein (Hausarzt): *Milchprodukte sind in Ordnung, wenn Sie sie vertragen - lieber natur und kalorienarm; Obst ist gut wegen der Vitamine, aber nicht als Ersatz für eine Hauptmahlzeit.
(Les produits laitiers, c'est d'accord si vous les supportez — de préférence nature et peu caloriques ; les fruits sont bons pour les vitamines, mais pas en remplacement d'un repas principal.)*

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

6. Parler : traduire et répondre (IA+)

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. Écriture: WhatsApp (IA+)

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



Rédigez une réponse appropriée: *Hättest du Lust, dass wir ...? / Ich esse tagsüber meistens ..., aber ich möchte ... / Für den Anfang könnte ich ... vorbereiten, und du könntest ... mitbringen.*

Verbes importants

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

zunehmen (*prendre du poids*)

Präsens
nehme zu
nimmst zu
nimmt zu
nehmen zu
nehmt zu
nehmen zu

sich ernähren (*se nourrir*)

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