



B1.21 Eine Diät machen

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

das Vitamin	<i>(the vitamin)</i>	die Kiwi	<i>(the kiwi)</i>
die Proteine	<i>(the proteins)</i>	die verarbeiteten Lebensmittel	<i>(the processed foods)</i>
die Kohlenhydrate	<i>(the carbohydrates)</i>	die Ernährung	<i>(the nutrition)</i>
die Ballaststoffe	<i>(the fiber)</i>	der Ernährungsplan	<i>(the meal plan)</i>
die Milchprodukte	<i>(the dairy products)</i>	eine Diät machen	<i>(to go on a diet)</i>
die Meeresfrüchte	<i>(the seafood)</i>	sich gesund ernähren	<i>(to eat healthily)</i>
das Schweinefilet	<i>(the pork fillet)</i>	kalorienarm	<i>(low-calorie)</i>
das Rinderfilet	<i>(the beef fillet)</i>	fettreich	<i>(high in fat)</i>
die Zucchini	<i>(the zucchini)</i>	zuckerfrei	<i>(sugar-free)</i>
die Linsen	<i>(the lentils)</i>	vollwertig	<i>(wholefood)</i>
die weißen Bohnen	<i>(the white beans)</i>	zunehmen	<i>(to gain weight)</i>
die Kichererbsen	<i>(the chickpeas)</i>	abnehmen	<i>(to lose weight)</i>
die Ananas	<i>(the pineapple)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



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.

*The low-calorie vegetables such as **cucumbers** and **zucchini** contain a lot of water and often make you feel full quickly. A cucumber has only a few **calories** per one hundred grams and can positively affect **blood sugar levels**. Jello is also very light and can help when you crave something sweet. Gelatin often increases the **feeling of fullness**. Pickles are also a practical, tangy addition to everyday life.*

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

1-c 2-a



2. Grammar: Adjective declension with definite articles (der grüne, das leckere, ...)

Attributive adjectives in German take different endings depending on the case and the article. For example: 'der grüne Salat' in the nominative and 'des grünen Salats' in the genitive.

1. Nominative: all genders: -e.
2. Dative/Genitive: all genders: -en.
3. Accusative (masculine): -en, neuter/feminine: -e.

Kasus (Case)	Artikel + Endung (Article + ending)	Beispiel (Example)
Nominativ (Nominative) (alle Geschlechter)	der/ die/ das + -e	Der grüne Salat ist frisch. (The green salad is fresh.)
Genitiv (Genitive) (alle Geschlechter)	des/ der + -en	Ich habe das leckere Essen genossen. (I enjoyed the tasty food.)
Dativ (Dative) (alle Geschlechter) ((all genders))	dem/ der + -en	Ich gebe dem grünen Salat noch mehr Dressing. (I add even more dressing to the green salad.)
Akkusativ (Accusative) maskulin (masculine)	den + -en	Die Farbe des grünen Salats gefällt mir. (I like the color of the green salad.)
Akkusativ (Accusative) feminin/ neutrum (feminine/neuter)	die/ das + -e	Ich esse den grünen Salat. (I eat the green salad.)

In the accusative, the adjective ending differs depending on the gender.
 In the nominative, dative, and genitive, the ending -en is the same for all genders.

1. Ich empfehle dir, den _____ Joghurt mit frischer Kiwi zu kombinieren. (I recommend that you combine the sugar-free yogurt with fresh kiwi.)
 a. zuckerfreie b. zuckerfreier c. zuckerfreien d. zuckerfreies
2. Nach dem Meeting esse ich das _____ Mittagessen, damit ich mich besser konzentrieren kann. (After the meeting I eat the whole-food lunch so that I can concentrate better.)
 a. vollwertige b. vollwertiger c. vollwertiges d. vollwertigen

1. zuckerfreien 2. vollwertige

Rewrite the phrases (QR: AI+)



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

(The new employee starts at the office today.)

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

(I give the documents to the friendly colleague.)

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

(We speak with the responsible person about the appointment.)

- 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.

Correct the error

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

After the short workout I eat the protein-rich breakfast.

2. Ich kaufe heute den frische Salat fürs Mittagessen.

Today I'm buying the fresh salad for lunch.

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

3. Exercises

1. Match each word with its definition.

- | | |
|-------------------------|---|
| 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. Meal plan for the work week (QR: Audio)

Fill in the gaps: 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.

Many working people would like to eat healthier in everyday life. A meal plan helps save time when shopping and avoid processed foods. For a balanced week, nutrition experts recommend plenty of vegetables such as cucumbers and zucchini, legumes such as lentils and chickpeas, as well as regular dairy products or other sources of protein. This way the body gets protein, fiber, and vitamins.

Anyone who wants to lose weight pays attention to low-calorie snacks and less sugar. Anyone who wants to gain weight often needs more energy, for example through additional carbohydrates and healthy fats. It is important to plan realistically: a quick lunch at the office, a warm dinner at home, and a fruit snack like kiwi or pineapple instead of sweets.

(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. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

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.

True False

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Choose the correct solution

1. Ich _____ gerade etwas zu, weil ich zu viele verarbeitete Lebensmittel esse. *(I am currently gaining some weight because I eat too many processed foods.)*
a. nimmt b. nehme c. genommen d. nimmst
2. In meinem Ernährungsplan _____ ich mich meistens von frischem Gemüse, Linsen und Milchprodukten. *(In my meal plan, I mostly eat fresh vegetables, lentils, and dairy products.)*
a. ernähren b. ernähre c. ernährst d. ernährt
3. Meine Kollegin _____ ab, seit sie das zuckerfreie Müsli und mehr ballaststoffreiche Lebensmittel isst. *(My colleague has been losing weight since she eats sugar-free muesli and more high-fiber foods.)*
a. nimmst b. nimmt c. nehmen d. nehme

1. nehme 2. ernähre 3. nimmst

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)

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?*
(What brings you to see me today, Ms. Neumann— is it about your stomach, or more about your diet?)

Frau Neumann (Patientin): *Eher um die Ernährung: Ich möchte abnehmen, aber im Büro greife ich oft zu verarbeiteten Lebensmitteln und bekomme danach Heißhunger.*
(More about my diet: I want to lose weight, but at the office I often reach for processed foods and then I get cravings afterward.)

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.*
(Then we'll make a simple meal plan: At lunchtime, something wholesome with protein and fiber, for example lentils or chickpeas with zucchini, plus a small portion of carbohydrates.)



- Frau Neumann (Patientin):** *Und wie sieht es mit Milchprodukten und Obst aus? Ich esse gern Kiwi oder Ananas, möchte aber nicht zu viel Zucker.
(And what about dairy products and fruit? I like eating kiwi or pineapple, but I don't want too much sugar.)*
- 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.
(Dairy products are fine if you tolerate them—preferably plain and low-calorie; fruit is good because of the vitamins, but not as a replacement for a main meal.)*

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

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

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



Write an appropriate response: *Hättest du Lust, dass wir ...? / Ich esse tagsüber meistens ..., aber ich möchte ... / Für den Anfang könnte ich ... vorbereiten, und du könntest ... mitbringen.*

Important verbs

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

zunehmen (*to increase*)

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

sich ernähren (*to feed oneself*)

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