

B1.21 Eine Diät machen

Making a diet

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/b1/21>



Der Nährstoff	(Nutrient)	Die Lebensmittelverarbeitung	(Food processing)
Das Protein	(Protein)	Ausgewogen	(Balanced)
Das Fett	(Fat)	Kalorienarm	(Low-calorie)
Die Kohlenhydrate	(Carbohydrates)	Nahrhaft	(Nutritious)
Die Ballaststoffe	(Dietary fiber)	Zubereiten (zubereiten)	(Prepare (to prepare))
Die Vitamine	(Vitamins)	Reduzieren (reduzieren)	(Reduce (to reduce))
Die Mineralstoffe	(Minerals)	Erhöhen (erhöhen)	(Increase (to increase))
Der Kaloriengehalt	(Calorie content)	Vermeiden (vermeiden)	(Avoid (to avoid))
Der Zuckerzusatz	(Added sugar)	Sich ernähren (sich ernähren)	(To nourish oneself / To eat (to eat))
Der Salzgehalt	(Salt content)	Auf etwas achten (auf etwas achten)	(Pay attention to something (to pay attention to something))
Die Portionsgröße	(Portion size)	Ins Gewicht fallen (ins Gewicht fallen)	(Weigh heavily / To be significant (to be significant))
Die ausgewogene Ernährung	(Balanced diet)		

1.Exercises

1. Company internal email: New offer for healthy lunch breaks (Audio available in app)



Words to use: Zutatenliste, Kaloriengehalt, Kalorien, Lebensmittelpyramide, Frühstück, Ballaststoffe, Kennzeichnung, Eiweiß, Portion

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.

Dear colleagues,

many of us would like to eat more healthily at the office but have little time. Starting next week, our company will partner with a caterer who offers menus based on the German food pyramid. Each portion contains plenty of vegetables, sufficient protein and fiber, as well as important vitamins and minerals. The calorie content is clearly printed on the packaging, so you no longer have to count calories yourself.

There will be two menus every day: a standard menu and a vegetarian option. On the packaging you will find clear labels such as “no added sugar” or “low fat” and a straightforward list of ingredients. This makes it easier to compare nutritional values, cut down on sugar and fat, and avoid vending machine snacks. If the offer is well received, we would like to extend it to breakfast. Please send us your feedback by Friday via email.

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. Complete the dialogues

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?

(I want to lose a few kilos, but I have a stressful office job — can we create a meal plan together that matches my energy needs?)

Ernährungsberaterin: 1. _____

(Sure. First, tell me about your eating habits: what do you usually have for breakfast, lunch and dinner, and how often do you eat fast food or ready-made meals?)

Kunde:

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

(For breakfast it's usually just coffee and a sweet roll. At lunch I often grab something quick in the canteen, and in the evening I rarely cook — I tend to snack and don't feel properly full.)

Ernährungsberaterin: 2. _____

(To help you feel fuller, we should add more protein and fiber — for example, yogurt with oats for breakfast and whole-grain foods with vegetables for lunch instead of greasy fast food.)

Kunde:

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

(That sounds doable, but I'm intolerant to cow's milk — how can we account for that in the plan?)

Ernährungsberaterin: 3. _____

(Then we'll swap dairy for plant-based alternatives, check the nutrition labels, and choose products with little added sugar and enough protein so your calorie intake decreases while the diet stays balanced.)

Kunde:

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

(How can I keep portion sizes in check without constantly counting calories?)

Ernährungsberaterin: 4. _____

(You can practice portion control by filling your plate once, sharing portions, including snacks like fruit, and roughly planning your meals for the week — over time this will help you find a good balance.)

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. Write 8-10 sentences about your typical eating routine at the office or at home and explain how you try to eat a balanced diet or what you would like to improve.

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 ...
