

B1.21 Eine Diät machen

Preparare una dieta

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/programma/b1/21>



<b>Der Nährstoff</b>	<i>(Il nutriente)</i>	<b>Die Lebensmittelverarbeitung</b>	<i>(La lavorazione degli alimenti)</i>
<b>Das Protein</b>	<i>(La proteina)</i>	<b>Ausgewogen</b>	<i>(Equilibrato / equilibrata)</i>
<b>Das Fett</b>	<i>(Il grasso)</i>	<b>Kalorienarm</b>	<i>(A basso contenuto calorico)</i>
<b>Die Kohlenhydrate</b>	<i>(I carboidrati)</i>	<b>Nährhaft</b>	<i>(Nutriente)</i>
<b>Die Ballaststoffe</b>	<i>(Le fibre alimentari)</i>	<b>Zubereiten (zubereiten)</b>	<i>(Preparare (preparare))</i>
<b>Die Vitamine</b>	<i>(Le vitamine)</i>	<b>Reduzieren (reduzieren)</b>	<i>(Ridurre (ridurre))</i>
<b>Die Mineralstoffe</b>	<i>(I minerali)</i>	<b>Erhöhen (erhöhen)</b>	<i>(Aumentare (aumentare))</i>
<b>Der Kaloriengehalt</b>	<i>(Il contenuto calorico)</i>	<b>Vermeiden (vermeiden)</b>	<i>(Evitare (evitare))</i>
<b>Der Zuckerzusatz</b>	<i>(Lo zucchero aggiunto)</i>	<b>Sich ernähren (sich ernähren)</b>	<i>(Nutrirsi / alimentarsi (nutrirsi / alimentarsi))</i>
<b>Der Salzgehalt</b>	<i>(Il contenuto di sale)</i>	<b>Auf etwas achten (auf etwas achten)</b>	<i>(Prestare attenzione a qualcosa (prestare attenzione a qualcosa))</i>
<b>Die Portionsgröße</b>	<i>(La dimensione della porzione)</i>	<b>Ins Gewicht fallen (ins Gewicht fallen)</b>	<i>(Contare / avere importanza (contare / avere importanza))</i>
<b>Die ausgewogene Ernährung</b>	<i>(L'alimentazione equilibrata)</i>		

## 1.Esercizi

### 1. Email interna dell'azienda: nuova offerta per pause pranzo più salutari (Audio disponibile nell'app)



**Parole da usare:** Portion, Eiweiß, Kennzeichnung, Kaloriengehalt, Frühstück, Zutatenliste, Kalorien, Lebensmittelpyramide, Ballaststoffe

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.

*Care colleghe e cari colleghi,*

*molti di noi vorrebbero mangiare più sano in ufficio, ma hanno poco tempo. Dalla prossima settimana la nostra azienda collaborerà con un servizio di catering che offre un menù basato sulla piramide alimentare tedesca. Ogni porzione contiene molte verdure, una quantità adeguata di proteine e fibre alimentari, oltre a vitamine e minerali importanti. Il contenuto calorico è indicato chiaramente sulla confezione, così non dovrete più calcolare le calorie da soli.*

*Ogni giorno ci sono due menù: un menù standard e un menù vegetariano. Sulla confezione trovate un'etichettatura chiara come "senza zucchero" o "pochi grassi" e una semplice lista degli ingredienti. In questo modo potete confrontare i valori nutrizionali, ridurre zucchero e grassi ed evitare gli snack del distributore automatico. Se l'offerta avrà successo, vorremmo estenderla alla colazione. Vi preghiamo di inviarci il vostro feedback entro venerdì 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. Completa i dialoghi

### 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?* *(Vorrei perdere qualche chilo, ma ho un lavoro d'ufficio stressante – possiamo creare insieme un piano alimentare adatto al mio fabbisogno energetico?)*
- Ernährungsberaterin:** 1. \_\_\_\_\_ *(Volentieri, raccontami prima le tue abitudini alimentari: cosa mangi di solito a colazione, pranzo e cena, e quanto spesso consumi fast food o cibi pronti?)*
- Kunde:** *Zum Frühstück gibt es meistens nur Kaffee und ein süßes Brötchen, mittags esse ich oft etwas Schnelles in der Kantine, und abends koche ich selten, dann nasche ich eher und merke, dass ich kein richtiges Sättigungsgefühl habe.* *(A colazione prendo di solito solo caffè e un panino dolce, a pranzo mangio spesso qualcosa di veloce in mensa, e la sera cucino raramente: faccio più spuntini e ho la sensazione di non essere veramente sazio.)*
- Ernährungsberaterin:** 2. \_\_\_\_\_ *(Per farti sentire più sazio dovremmo inserire più proteine e fibre: per esempio yogurt con fiocchi d'avena a colazione e a pranzo cereali integrali con verdure invece di cibi fritti o troppo grassi.)*
- Kunde:** *Das klingt machbar, aber ich habe eine Unverträglichkeit gegen Kuhmilch, wie kann ich das im Plan berücksichtigen?* *(Mi sembra fattibile, ma ho un'intolleranza al latte vaccino: come posso tenerne conto nel piano?)*
- Ernährungsberaterin:** 3. \_\_\_\_\_ *(Allora sostituiremo i latticini con alternative vegetali, controlleremo le tabelle nutrizionali e sceglieremo prodotti con poco zucchero e un adeguato contenuto proteico, così l'apporto calorico può diminuire mantenendo l'alimentazione equilibrata.)*
- Kunde:** *Und wie behalte ich die Portionsgröße im Blick, ohne ständig Kalorien zu zählen?* *(E come controllo le porzioni senza dover contare continuamente le calorie?)*
- Ernährungsberaterin:** 4. \_\_\_\_\_ *(Puoi esercitarti nel controllo delle porzioni: per esempio riempi il piatto una sola volta, dividi le porzioni, prevedi spuntini come frutta e pianifica i pasti della settimana in modo approssimativo giorno per giorno — così col tempo si crea un buon equilibrio.)*

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. Scrivete 8–10 frasi sulla vostra routine alimentare tipica in ufficio o a casa e spiegate come cercate di mangiare in modo equilibrato o cosa vorreste migliorare.**

*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 ...*

---

---

---