



B1.21 Eine Diät machen

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

das Vitamin	<i>(la vitamina)</i>	das Rinderfilet	<i>(il filetto di manzo)</i>
die Proteine	<i>(le proteine)</i>	die verarbeiteten Lebensmittel	<i>(i cibi lavorati)</i>
die Kohlenhydrate	<i>(i carboidrati)</i>	die Ernährung	<i>(l'alimentazione)</i>
die Ballaststoffe	<i>(le fibre alimentari)</i>	der Ernährungsplan	<i>(il piano alimentare)</i>
die Milchprodukte	<i>(i latticini)</i>	vollwertig	<i>(integrale/nutriente)</i>
die Meeresfrüchte	<i>(i frutti di mare)</i>	kalorienarm	<i>(a basso contenuto calorico)</i>
die Linsen	<i>(le lenticchie)</i>	fettreich	<i>(ricco di grassi)</i>
die weißen Bohnen	<i>(i fagioli bianchi)</i>	zuckerfrei	<i>(senza zucchero)</i>
die Kichererbsen	<i>(i ceci)</i>	sich gesund ernähren	<i>(alimentarsi in modo sano)</i>
die Zucchini	<i>(la zucchina)</i>	eine Diät machen	<i>(fare una dieta)</i>
die Ananas	<i>(l'ananas)</i>	zunehmen	<i>(aumentare di peso)</i>
die Kiwi	<i>(il kiwi)</i>	abnehmen	<i>(dimagrire)</i>
das Schweinefilet	<i>(il filetto di maiale)</i>		

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (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.

*Le verdure a basso contenuto calorico come **cetrioli** e **zucchine** contengono molta acqua e spesso saziano rapidamente. Un cetriolo ha per cento grammi solo poche **calorie** e può influenzare positivamente il **livello di zucchero nel sangue**. Anche la gelatina è molto leggera e può aiutare quando si ha voglia di dolce. Grazie alla gelatina animale spesso aumenta il **senso di sazietà**. I cetriolini sottaceto sono anche un'aggiunta pratica e saporita nella vita di tutti i giorni.*

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 enthält viel Zucker und macht deshalb sehr satt.
 - b. Er hat oft nur wenige Kalorien und kann den Appetit auf Süßes reduzieren.
 - c. Er besteht zu siebzig Prozent aus Wasser und hat einhundert Kalorien.
 - d. Er wird als Ersatz für Nudeln verwendet.

1-c 2-b



2. Grammatica: Declinazione degli aggettivi con articoli determinativi (der grüne, das leckere, ...)

Gli aggettivi attributivi in tedesco ricevono desinenze diverse a seconda del caso e dell'articolo. Per esempio: "der grüne Salat" al nominativo e "des grünen Salats" al genitivo.

1. Nominativ: tutti i generi: -e.
2. Dativ/Genitiv: tutti i generi: -en.
3. Akkusativ (maschile): -en, neutro/femminile: -e.

Kasus (Caso)	Artikel + Endung (Articolo + desinenza)	Beispiel (Esempio)
Nominativ (Nominativo) (alle Geschlechter)	der/ die/ das + -e	Der grüne Salat ist frisch. (Der insalata verde è fresco.)
Genitiv (Genitivo) (alle Geschlechter)	des/ der + -en	Ich habe das leckere Essen genossen. (Ho gustato il cibo delizioso.)
Dativ (Dativo) (alle Geschlechter) ((tutti i dem/ der + -en generi))		Ich gebe dem grünen Salat noch mehr Dressing. (Aggiungo ancora più condimento all'insalata verde.)
Akkusativ (Accusativo) maskulin (maschile)	den + -en	Die Farbe des grünen Salats gefällt mir. (Mi piace il colore dell'insalata verde.)
Akkusativ (Accusativo) feminin/ neutrum (femminile/ neutro)	die/ das + -e	Ich esse den grünen Salat. (Mangio l'insalata verde.)

All'accusativo, a seconda del genere, l'aggettivo ha desinenze diverse.

Al nominativo, dativo e genitivo la desinenza -en è uguale per tutti i generi.

1. Ich empfehle dir, den _____ Joghurt mit frischer Kiwi zu kombinieren. (Ti consiglio di abbinare lo yogurt senza zucchero con kiwi fresco.)
a. zuckerfreie b. zuckerfreier c. zuckerfreien d. zuckerfreies
2. Nach dem Meeting esse ich das _____ Mittagessen, damit ich mich besser konzentrieren kann. (Dopo la riunione mangio il pranzo completo, così posso concentrarmi meglio.)
a. vollwertige b. vollwertiger c. vollwertiges d. vollwertigen

1. zuckerfreien 2. vollwertige

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



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

(Il nuovo dipendente inizia oggi in ufficio.)

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

(Do al cordiale collega i documenti.)

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

(Parliamo con la persona responsabile dell'appuntamento.)

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.

Correggi l'errore

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

Dopo l'allenamento breve mangio la colazione ricca di proteine.

2. Ich kaufe heute den frische Salat fürs Mittagessen.

Oggi compro l'insalata fresca per il pranzo.

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

3.Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|-------------------------|---|
| a. aumentare | 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. Piano alimentare per la settimana lavorativa (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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.

Molti lavoratori vorrebbero mangiare in modo più sano nella vita di tutti i giorni. Un piano alimentare aiuta a risparmiare tempo durante la spesa ed evitare alimenti trasformati. Per una settimana completa, le esperte e gli esperti di alimentazione consigliano molte verdure come cetrioli e zucchine, legumi come lenticchie e ceci, nonché con regolarità latticini o altre fonti di proteine. In questo modo il corpo riceve proteine, fibre e vitamine.

Chi vuole dimagrire presta attenzione a snack a basso contenuto calorico e a meno zucchero. Chi vuole aumentare di peso spesso ha bisogno di più energia, per esempio tramite carboidrati aggiuntivi e grassi sani. È importante pianificare in modo realistico: un pranzo veloce in ufficio, una cena calda a casa e uno snack di frutta come kiwi o ananas invece di dolci.

(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (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.

Vero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Scegli la soluzione corretta

1. Ich _____ gerade etwas zu, weil ich zu viele verarbeitete Lebensmittel esse. *(Sto aumentando di peso proprio ora, perché mangio troppi alimenti trasformati.)*
a. nimmt b. nehme c. genommen d. nimmst
2. In meinem Ernährungsplan _____ ich mich meistens von frischem Gemüse, Linsen und Milchprodukten. *(Nel mio piano alimentare mi nutro per lo più di verdure fresche, lenticchie e latticini.)*
a. ernähren b. ernähre c. ernährst d. ernährt
3. Meine Kollegin _____ ab, seit sie das zuckerfreie Müsli und mehr ballaststoffreiche Lebensmittel isst. *(La mia collega dimagrisce da quando mangia il muesli senza zucchero e più alimenti ricchi di fibre.)*
a. nimmst b. nimmt c. nehmen d. nehme

1. nehme 2. ernähre 3. nimmst

5. Role play - dialoghi (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?
(Che cosa la porta da me oggi, signora Neumann: si tratta dello stomaco o piuttosto della sua alimentazione?)

Frau Neumann
(Patientin): Eher um die Ernährung: Ich möchte abnehmen, aber im Büro greife ich oft zu verarbeiteten Lebensmitteln und bekomme danach Heißhunger.
(Piuttosto dell'alimentazione: voglio dimagrire, ma in ufficio spesso prendo cibi industriali e dopo mi viene una forte fame.)

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.
(Allora facciamo un semplice piano alimentare: a pranzo qualcosa di completo con proteine e fibre, per esempio lenticchie o ceci con zucchine, più una piccola porzione di carboidrati.)



- Frau Neumann (Patientin):** *Und wie sieht es mit Milchprodukten und Obst aus? Ich esse gern Kiwi oder Ananas, möchte aber nicht zu viel Zucker.
(E per quanto riguarda i latticini e la frutta? Mi piace mangiare kiwi o ananas, ma non voglio troppo zucchero.)*
- 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.
(I latticini vanno bene se li tollera: meglio al naturale e a basso contenuto calorico; la frutta è buona per le vitamine, ma non come sostituto di un pasto principale.)*

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

6. Parlare: traduci e rispondi (QR: 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. Scrittura: WhatsApp (QR: 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



Scrivi una risposta appropriata: *Hättest du Lust, dass wir ...? / Ich esse tagsüber meistens ..., aber ich möchte ... / Für den Anfang könnte ich ... vorbereiten, und du könntest ... mitbringen.*

Verbi importanti

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

zunehmen (*aumentare*)

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

sich ernähren (*nutrirsi*)

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