



B1.21 Eine Diät machen

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

das Vitamin	<i>(de vitamine)</i>	die Kiwi	<i>(de kiwi)</i>
die Proteine	<i>(de eiwitten)</i>	die verarbeiteten Lebensmittel	<i>(bewerkte voedingsmiddelen)</i>
die Kohlenhydrate	<i>(de koolhydraten)</i>	die Ernährung	<i>(de voeding)</i>
die Ballaststoffe	<i>(de voedingsvezels)</i>	der Ernährungsplan	<i>(het voedingsplan)</i>
die Milchprodukte	<i>(de zuivelproducten)</i>	eine Diät machen	<i>(een dieet volgen)</i>
die Meeresfrüchte	<i>(de zeevruchten)</i>	sich gesund ernähren	<i>(gezond eten)</i>
das Schweinefilet	<i>(het varkensfilet)</i>	kalorienarm	<i>(laag in calorieën)</i>
das Rinderfilet	<i>(het runderfilet)</i>	fettreich	<i>(vetrijk)</i>
die Zucchini	<i>(de courgette)</i>	zuckerfrei	<i>(suikervrij)</i>
die Linsen	<i>(de linzen)</i>	vollwertig	<i>(volwaardige)</i>
die weißen Bohnen	<i>(de witte bonen)</i>	zunehmen	<i>(aankomen)</i>
die Kichererbsen	<i>(de kikkererwten)</i>	abnehmen	<i>(afvallen)</i>
die Ananas	<i>(de ananas)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



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.

*De caloriearme groenten zoals **komkommers** en **courgettes** bevatten veel water en geven vaak snel een verzadigd gevoel. Een komkommer heeft per honderd gram maar weinig **calorieën** en kan de **bloedsuikerspiegel** positief beïnvloeden. Ook pudding is erg licht en kan helpen bij trek in zoetheid. Door gelatine neemt vaak het **verzadigingsgevoel** toe. Augurken zijn eveneens een praktische, pittige aanvulling in het dagelijks leven.*

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

1-d 2-c

2. Grammatica: Adjectiefverbuiging met bepaalde lidwoorden (der grüne, das leckere, ...)



Attributieve bijvoeglijke naamwoorden in het Duits krijgen verschillende uitgangen, afhankelijk van de naamval en het lidwoord. Bijvoorbeeld: 'der grüne Salat' in de nominatief en 'des grünen Salats' in de genitief.

1. Nominativ: alle geslachten: -e.
2. Dativ/Genitiv: alle geslachten: -en.
3. Akkusativ (mannelijk): -en, onzijdig/vrouwelijk: -e.

Kasus (naamval)	Artikel + Endung (lidwoord + uitgang)	Beispiel (voorbeeld)
Nominativ (nominatief) (alle Geschlechter)	der/ die/ das + -e	Der grüne Salat ist frisch. (De groene salade is vers.)
Genitiv (genitief) (alle Geschlechter)	des/ der + -en	Ich habe das leckere Essen genossen. (Ik heb het lekker e eten genoten.)
Dativ (datief) (alle Geschlechter) (alle geslachten)	dem/ der + -en	Ich gebe dem grünen Salat noch mehr Dressing. (Ik geef de groene salade nog meer dressing.)
Akkusativ (accusatief) maskulin (mannelijk)	den + -en	Die Farbe des grünen Salats gefällt mir. (De kleur van de groene salade bevalt me.)
Akkusativ (accusatief) feminin/ neutrum (vrouwelijk/ onzijdig)	die/ das + -e	Ich esse den grünen Salat. (Ik eet de groene salade.)

In de accusatief zijn er, afhankelijk van het geslacht, verschillende uitgangen voor het bijvoeglijk naamwoord.

In de nominatief, datief en genitief is de uitgang -en voor alle geslachten hetzelfde.

1. Ich empfehle dir, den _____ Joghurt mit frischer Kiwi zu kombinieren. (Ik raad je aan om de suikervrije yoghurt te combineren met verse kiwi.)
 - a. zuckerfreie
 - b. zuckerfreier
 - c. zuckerfreien
 - d. zuckerfreies
2. Nach dem Meeting esse ich das _____ Mittagessen, damit ich mich besser konzentrieren kann. (Na de vergadering eet ik de volwaardige lunch, zodat ik me beter kan concentreren.)
 - a. vollwertige
 - b. vollwertiger
 - c. vollwertiges
 - d. vollwertigen

1. zuckerfreien 2. vollwertige

Herschrijf de zinnen

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

(De nieuwe medewerker begint vandaag op kantoor.)

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

(Ik geef de vriendelijke collega de documenten.)

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

(Wij spreken met de verantwoordelijke persoon over de afspraak.)

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.

Corrigeer de fout

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

Na de korte training eet ik het eiwitrijke ontbijt.

2. Ich kaufe heute den frische Salat fürs Mittagessen.

Ik koop vandaag de verse salade voor de lunch.

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

3.Oefeningen



1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|-------------------------|---|
| 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. Voedingsplan voor de werkweek

Vul de lege plekken in: 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.

Veel werkenden willen in het dagelijks leven gezonder eten. Een voedingsplan helpt bij het boodschappen doen tijd te besparen en bewerkte voedingsmiddelen te vermijden. Voor een volwaardige week raden voedingsexperts veel groente aan zoals komkommers en courgette, peulvruchten zoals linzen en kikkererwten en daarnaast regelmatig zuivelproducten of andere eiwitbronnen. Zo krijgt het lichaam eiwitten, voedingsvezels en vitamines.

Wie wil afvallen, let op caloriearme snacks en minder suiker. Wie wil aankomen, heeft vaak meer energie nodig, bijvoorbeeld door extra koolhydraten en gezonde vetten. Belangrijk is om realistisch te plannen: een snelle lunch op kantoor, een warme avondmaaltijd thuis en een fruit-snack zoals kiwi of ananas in plaats van snoep.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord.

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.

Waar Onwaar



1-V 2-X 3-V

4. Kies de juiste oplossing

1. Ich _____ gerade etwas zu, weil ich zu viele verarbeitete Lebensmittel esse. *(Ik kom net iets aan, omdat ik te veel bewerkte voedingsmiddelen eet.)*
 a. neemt b. nehme c. genomen d. neemt
2. In meinem Ernährungsplan _____ ich mich meistens von frischem Gemüse, Linsen und Milchprodukten. *(In mijn voedingsplan voed ik me meestal met verse groenten, linzen en zuivelproducten.)*
 a. ernähren b. ernähre c. ernährst d. ernährt
3. Meine Kollegin _____ ab, seit sie das zuckerfreie Müsli und mehr ballaststoffreiche Lebensmittel isst. *(Mijn collega valt af sinds ze de suikervrije muesli en meer vezelrijke voedingsmiddelen eet.)*
 a. nimmst b. nimmt c. nehmen d. nehme

1. nehme 2. ernähre 3. nimmst

5. Rollenspel - dialogen

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?*
(Wat brengt u vandaag bij mij, mevrouw Neumann - gaat het om uw maag, of eerder om uw voeding?)
- Frau Neumann (Patientin):** *Eher um die Ernährung: Ich möchte abnehmen, aber im Büro greife ich oft zu verarbeiteten Lebensmitteln und bekomme danach Heißhunger.*
(Eerder om voeding: ik wil afvallen, maar op kantoor grijp ik vaak naar bewerkte voedingsmiddelen en daarna krijg ik trek.)
- 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.*
(Dan maken we een eenvoudig voedingsplan: 's middags iets volwaardigs met eiwitten en vezels, bijvoorbeeld linzen of kikkererwten met courgette, met daarbij een kleine portie koolhydraten.)



- Frau Neumann (Patientin):** *Und wie sieht es mit Milchprodukten und Obst aus? Ich esse gern Kiwi oder Ananas, möchte aber nicht zu viel Zucker.
(En hoe zit het met zuivelproducten en fruit? Ik eet graag kiwi of ananas, maar ik wil niet te veel suiker.)*
- 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.
(Zuivelproducten zijn in orde als u ze verdraagt – liever naturel en caloriearm; fruit is goed vanwege de vitamines, maar niet als vervanging voor een hoofdmaaltijd.)*

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (A1+)

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. Schrijven: WhatsApp (A1+)

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



Schrijf een passende reactie: *Hättest du Lust, dass wir ...? / Ich esse tagsüber meistens ..., aber ich möchte ... / Für den Anfang könnte ich ... vorbereiten, und du könntest ... mitbringen.*

**Belangrijke
werkwoorden**

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

zunehmen (*to toenemen*)

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

sich ernähren (*zich voeden*)

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