



B1.21 Eine Diät machen

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

die Ananas	<i>(ananas)</i>	das Rinderfilet	<i>(polędwica wołowa)</i>
die Kiwi	<i>(kiwi)</i>	die verarbeiteten Lebensmittel	<i>(produkty przetworzone)</i>
die Zucchini	<i>(cukinia)</i>	die Ernährung	<i>(odżywianie)</i>
die Linsen	<i>(soczewica)</i>	der Ernährungsplan	<i>(plan żywieniowy)</i>
die weißen Bohnen	<i>(białe fasole)</i>	eine Diät machen	<i>(przejsć na dietę)</i>
die Kichererbsen	<i>(cieciorka)</i>	sich gesund ernähren	<i>(odżywiać się zdrowo)</i>
die Ballaststoffe	<i>(błonnik)</i>	kalorienarm	<i>(niskokaloryczny)</i>
die Proteine	<i>(białka)</i>	fettreich	<i>(bogaty w tłuszcz)</i>
die Kohlenhydrate	<i>(węglowodany)</i>	zuckerfrei	<i>(bez cukru)</i>
das Vitamin	<i>(witamina)</i>	vollwertig	<i>(pełnowartościowy)</i>
die Milchprodukte	<i>(produkty mleczne)</i>	zunehmen	<i>(przybierać na wadze)</i>
die Meeresfrüchte	<i>(owoce morza)</i>	abnehmen	<i>(chudnąć)</i>
das Schweinefilet	<i>(polędwiczka wieprzowa)</i>		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj 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.

*Niskokaloryczne warzywa, takie jak **ogórki** i **cukinie**, zawierają dużo wody i często szybko sycą. Ogórek ma na sto gramów tylko kilka **kalorii** i może pozytywnie wpływać na **poziom cukru we krwi**. Także galaretką jest bardzo lekka i może pomóc, gdy ma się ochotę na słodkie. Dzięki żelatynie często wzrasta **uczucie sytości**. Ogórki konserwowe również są praktycznym, pikantnym dodatkiem na co dzień.*

1. Warum wird empfohlen, Gurken ungeschält zu essen?
 - a. Weil die Schale den Blutzuckerspiegel stark erhöht.
 - b. Weil die Schale viele Vitamine enthält.
 - c. Weil ungeschälte Gurken süßer schmecken.
 - d. Weil geschälte Gurken mehr Kalorien haben.
2. Welche Aussage passt zu Wackelpudding?
 - a. Er wird als Ersatz für Nudeln verwendet.
 - 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 enthält viel Zucker und macht deshalb sehr satt.

1-b 2-b

2. Gramatyka: Odmiana przymiotnika z określonymi rodzajnikami (der grüne, das leckere, ...)



Przymiotniki przydawkowe w języku niemieckim otrzymują różne końcówki w zależności od przypadku i rodzajnika. Na przykład: „der grüne Salat” w mianowniku i „des grünen Salats” w dopełniaczu.

1. Nominativ: wszystkie rodzaje: -e.
2. Dativ/Genitiv: wszystkie rodzaje: -en.
3. Akkusativ (rodzaj męski): -en, rodzaj nijaki/żeński: -e.

Kasus (Przypadek)	Artikel + Endung (Rodzajnik + końcówka)	Beispiel (Przykład)
Nominativ (Mianownik) (alle Geschlechter)	der/ die/ das + -e	Der grüne Salat ist frisch. (Zielona sałatka jest świeża.)
Genitiv (Dopełniacz) (alle Geschlechter)	des/ der + -en	Ich habe das leckere Essen genossen. (Rozkoszowałem/-am się smacznym jedzeniem.)
Dativ (Celownik) (alle Geschlechter) (wszystkie rodzaje)	dem/ der + -en	Ich gebe dem grünen Salat noch mehr Dressing. (Dodaję do zielonej sałatki jeszcze więcej dressingu.)
Akkusativ (Biernik) maskulin (rodzaj męski)	den + -en	Die Farbe des grünen Salats gefällt mir. (Podoba mi się kolor zielonej sałatki.)
Akkusativ (Biernik) feminin/ neutrum (rodzaj żeński/nijaki)	die/ das + -e	Ich esse den grünen Salat. (Jem zieloną sałatkę.)

W Akkusativie końcówki przymiotnika różnią się w zależności od rodzaju.

W Nominativie, Dativie i Genitivie końcówka -en jest taka sama dla wszystkich rodzajów.

1. Ich empfehle dir, den _____ Joghurt mit frischer Kiwi zu kombinieren. (Polecam ci połączyć jogurt bez cukru ze świeżym kiwi.)
 a. zuckerfreie b. zuckerfreier c. zuckerfreien d. zuckerfreies
2. Nach dem Meeting esse ich das _____ Mittagessen, damit ich mich besser konzentrieren kann. (Po spotkaniu jem pełnowartościowy obiad, żebym mógł/mogła lepiej się skoncentrować.)
 a. vollwertige b. vollwertiger c. vollwertiges d. vollwertigen

1. zuckerfreien 2. vollwertige

Przepisz zwroty

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

(Nowy pracownik zaczyna dziś w biurze.)

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

(Daję przyjaznemu koledze dokumenty.)

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

(Rozmawiamy z odpowiedzialną osobą o terminie.)

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.

Popraw błąd

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

Po krótkim treningu jem bogate w białko śniadanie.

2. Ich kaufe heute den frische Salat fürs Mittagessen.
-

Dzisiaj kupuję świeżą sałatę na obiad.

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

3. Ćwiczenia



1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|-------------------------|---|
| 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. Plan żywieniowy na tydzień pracy

Wypełnij luki: 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.

Wielu pracujących zawodowo chciałoby na co dzień odżywiać się zdrowiej. Plan żywieniowy pomaga zaoszczędzić czas podczas zakupów i unikać przetworzonej żywności. Na pełnowartościowy tydzień ekspertki i eksperci ds. żywienia polecają dużo warzyw, takich jak ogórki i cukinia, rośliny strączkowe, takie jak soczewica i ciecierzycza, a także regularnie produkty mleczne lub inne źródła białka. Dzięki temu organizm otrzymuje białko, błonnik i witaminy.

Kto chce schudnąć, zwraca uwagę na niskokaloryczne przekąski i mniejszą ilość cukru. Kto chce przytyć, często potrzebuje więcej energii, na przykład dzięki dodatkowym węglowodanom i zdrowym tłuszczom. Ważne jest realistyczne planowanie: szybki lunch w biurze, ciepła kolacja w domu oraz owocowa przekąska, np. kiwi lub ananas, zamiast słodyczy.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź.

- | | Prawda | Falsz |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Die Sprecherin will abnehmen, ohne dass ihr im Job die Energie fehlt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Zum Mittagessen isst sie meistens Fleisch, weil sie mehr Proteine braucht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Unter der Woche verzichtet sie fast ganz auf Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Ich _____ gerade etwas zu, weil ich zu viele verarbeitete Lebensmittel esse. *(Właśnie trochę przybieram na wadze, ponieważ jem zbyt dużo przetworzonej żywności.)*
a. nimmt b. nehme c. genommen d. nimmst
- In meinem Ernährungsplan _____ ich mich meistens von frischem Gemüse, Linsen und Milchprodukten. *(W moim planie żywieniowym odżywiam się głównie świeżymi warzywami, soczewicą i produktami mlecznymi.)*
a. ernähren b. ernähre c. ernährst d. ernährt
- Meine Kollegin _____ ab, seit sie das zuckerfreie Müsli und mehr ballaststoffreiche Lebensmittel isst. *(Moja koleżanka chudnie, odkąd je musli bez cukru i więcej produktów bogatych w błonnik.)*
a. nimmst b. nimmt c. nehmen d. nehme

1. nehme 2. ernähre 3. nimmt

5. Odgrywanie ról - dialogi

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?

(Co panią dziś do mnie sprowadza, pani Neumann — chodzi o żołądek, czy raczej o odżywianie?)

Frau Neumann (Patientin): Eher um die Ernährung: Ich möchte abnehmen, aber im Büro greife ich oft zu verarbeiteten Lebensmitteln und bekomme danach Heißhunger.

(Raczej o odżywianie: chcę schudnąć, ale w biurze często sięgam po żywność przetworzoną i potem dopada mnie wilczy głód.)

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.

(W takim razie ułożymy prosty plan żywieniowy: w południe coś pełnowartościowego z białkiem i błonnikiem, na przykład soczewica lub ciecierzycza z cukinią, do tego mała porcja węglowodanów.)



Frau Neumann (Patientin): *Und wie sieht es mit Milchprodukten und Obst aus? Ich esse gern Kiwi oder Ananas, möchte aber nicht zu viel Zucker.
(A jak jest z nabiałem i owocami? Lubię jeść kiwi albo ananasa, ale nie chcę za dużo cukru.)*

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.
(Nabiał jest w porządku, jeśli pani go toleruje — lepiej naturalny i niskokaloryczny; owoce są dobre ze względu na witaminy, ale nie jako zamiennik głównego posiłku.)*

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

6. Mówienie (SI+)

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. Pisanie: WhatsApp (SI+)

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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Hättest du Lust, dass wir ...? / Ich esse tagsüber meistens ..., aber ich möchte ... / Für den Anfang könnte ich ... vorbereiten, und du könntest ... mitbringen.*

Ważne czasowniki

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

zunehmen (*przybierać na wadze*)

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

sich ernähren (*odżywiać się*)

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