

B1.21 Eine Diät machen

Układanie diety

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/program/b1/21>



Der Nährstoff (składnik odżywczy)	Die Lebensmittelverarbeitung (przetwarzanie żywności)
Das Protein (białko)	Ausgewogen (zrównoważony)
Das Fett (tłuszcze)	Kalorienarm (niskokaloryczny)
Die Kohlenhydrate (węglowodany)	Nahrhaft (pożywny)
Die Ballaststoffe (błonnik)	Zubereiten (zubereiten) (przygotowywać (przygotowywać))
Die Vitamine (witaminy)	Reduzieren (reduzieren) (redukcja (redukcja))
Die Mineralstoffe (minerały)	Erhöhen (erhöhen) (zwiększać (zwiększać))
Der Kaloriengehalt (zawartość kalorii)	Vermeiden (vermeiden) (unikać (unikać))
Der Zuckerzusatz (dodatek cukru)	Sich ernähren (sich ernähren) (odżywiać się (odżywiać się))
Der Salzgehalt (zawartość soli)	Auf etwas achten (auf etwas achten) (zwracać na coś uwagę (zwracać na coś uwagę))
Die Portionsgröße (wielkość porcji)	Ins Gewicht fallen (ins Gewicht fallen) (mieć znaczenie (mieć znaczenie))
Die ausgewogene Ernährung (zrównoważona dieta)	

1. Ćwiczenia

1. E-mail wewnętrzny firmy: Nowa oferta zdrowych przerw na lunch (Audio dostępne w aplikacji)



Słowa do użycia: Portion, Ballaststoffe, Frühstück, Kalorien, Zutatenliste, Kennzeichnung, Kaloriengehalt, Lebensmittelpyramide, Eiweiß

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.

Drogie koleżanki i drodzy koledzy,

wielu z nas chciałoby jeść w biurze zdrowiej, ale ma mało czasu. Od przeszłego tygodnia nasza firma będzie współpracować z katererem, który oferuje menu zgodne z niemiecką piramidą żywienia. Każda porcja zawiera dużo warzyw, odpowiednią ilość białka i błonnika oraz ważne witaminy i minerały. Zawartość kalorii jest jasno podana na opakowaniu, żebyście nie musieli sami liczyć kalorii.

Codziennie dostępne są dwa menu: menu standardowe i menu wegetariańskie. Na opakowaniu znajdziecie czytelne oznaczenia, takie jak „bez cukru“ lub „mało tłuszczy“, oraz prostą listę składników. Dzięki temu możecie porównać wartości odżywcze, ograniczyć cukier i tłuszcze oraz unikać przekąsek z automatu. Jeśli oferta się dobrze przyjmie, chcielibyśmy rozszerzyć ją na śniadanie. Prosimy o przesłanie nam swojej opinii do piątku e-mailem.

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. Uzupełnij dialogi

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?

(Chciałbym zgubić kilka kilogramów, ale mam stresującą pracę biurową – czy możemy razem ułożyć plan posiłków, który będzie odpowiadał mojemu zapotrzebowaniu na energię?)

Ernährungsberaterin:

1. _____

(Czętnie – opowiedz mi najpierw o swoich nawykach żywieniowych: co zwykle jesz na śniadanie, obiad i kolację oraz jak często sięgasz po fast food lub produkty gotowe?)

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.

(Na śniadanie najczęściej piję tylko kawę i jedzę słodką bułkę, w południe często jadę coś szybkiego w stolówce, a wieczorem rzadko gotuję – częściej podjadam i zauważam, że nie czuję się naprawdę syty.)

Ernährungsberaterin:

2. _____

(Aby lepiej się nasiąć, powinniśmy wprowadzić więcej białka i błonnika – na przykład jogurt z płatkami owsianymi na śniadanie oraz na obiad pełnoziarniste produkty z warzywami zamiast tłustego fast foodu.)

Kunde:

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

(Brzmi wykonalnie, ale mam nietolerancję mleka krowiego – jak możemy to uwzględnić w planie?)

Ernährungsberaterin:

3. _____

(W takim razie zastąpimy produkty mleczne alternatywami roślinnymi, będziemy zwracać uwagę na tabelę wartości odżywcznych i wybierać produkty z małą zawartością cukru oraz wystarczającą ilością białka, żeby spożycie kalorii spadło, a dieta pozostała zrównoważona.)

Kunde:

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

(A jak kontrolować wielkość porcji bez ciągłego liczenia kalorii?)

Ernährungsberaterin:

4. _____

(Możesz ćwiczyć kontrolę porcji, np. napełniając talerz tylko raz, dzieląc porcję, planując przekąski takie jak owoce i orientacyjnie rozpisując posiłki na tydzień – z czasem wypracujesz dobre wyczucie równowagi.)

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. Napisz 8-10 zdań o swoim typowym sposobie odżywiania w pracy lub w domu i wyjaśnij, jak starasz się jeść zrównoważenie lub co chciał(a)byś w tym poprawić.

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 ...
