



## B1.21 Eine Diät machen

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

<b>das Vitamin</b>	(a vitamina)	<b>das Rinderfilet</b>	(o filé de boi)
<b>die Ballaststoffe</b>	(as fibras)	<b>die verarbeiteten Lebensmittel</b>	(os alimentos processados)
<b>die Kohlenhydrate</b>	(os carboidratos)	<b>die Ernährung</b>	(a alimentação)
<b>die Proteine</b>	(as proteínas)	<b>der Ernährungsplan</b>	(o plano alimentar)
<b>die Milchprodukte</b>	(os laticínios)	<b>sich gesund ernähren</b>	(alimentar-se de forma saudável)
<b>die Meeresfrüchte</b>	(os frutos do mar)	<b>eine Diät machen</b>	(fazer uma dieta)
<b>die Linsen</b>	(as lentilhas)	<b>kalorienarm</b>	(baixo em calorias)
<b>die weißen Bohnen</b>	(os feijões brancos)	<b>fettreich</b>	(rico em gordura)
<b>die Kichererbsen</b>	(as grão-de-bico)	<b>zuckerfrei</b>	(sem açúcar)
<b>die Zucchini</b>	(a abobrinha)	<b>vollwertig</b>	(integral, nutritivo)
<b>die Ananas</b>	(o abacaxi)	<b>zunehmen</b>	(ganhar peso)
<b>die Kiwi</b>	(o kiwi)	<b>abnehmen</b>	(perder peso)
<b>das Schweinefilet</b>	(o filé de porco)		

### 1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

Os vegetais com poucas calorias, como **pepinos** e **abobrinhas**, contêm muita água e muitas vezes saciam rapidamente. Um pepino tem, por cem gramas, apenas poucas **calorias** e pode influenciar positivamente o **nível de açúcar no sangue**. A gelatina também é muito leve e pode ajudar quando há vontade de comer doce. Graças à gelatina (ingrediente), a **sensação de saciedade** muitas vezes aumenta. Pepinos em conserva também são um complemento prático e temperado no dia a dia.

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

1-b 2-b



## 2. Gramática: Declinação de adjetivos com artigos definidos (der grüne, das leckere, ...)

Os adjetivos atributivos em alemão recebem terminações diferentes dependendo do caso e do artigo. Por exemplo: "der grüne Salat" no nominativo e "des grünen Salats" no genitivo.

1. Nominativ: todos os gêneros: -e.
2. Dativ/Genitiv: todos os gêneros: -en.
3. Akkusativ (masculino): -en, neutro/feminino: -e.

Kasus (Caso)	Artikel + Endung (Artigo + terminação)	Beispiel (Exemplo)
Nominativ (Nominativo) (alle Geschlechter)	der/ die/ das + -e	<b>Der</b> grüne Salat ist frisch. (A salada verde está fresca.)
Genitiv (Genitivo) (alle Geschlechter)	des/ der + -en	Ich habe <b>das</b> leckere Essen genossen. (Eu gostei da comida saborosa.)
Dativ (Dativo) (alle Geschlechter) ((todos os gêneros))	dem/ der + -en	Ich gebe <b>dem</b> grünen Salat noch mehr Dressing. (Eu coloco ainda mais molho na salada verde.)
Akkusativ (Acusativo) maskulin (masculino)	den + -en	Die Farbe <b>des</b> grünen Salats gefällt mir. (Eu gosto da cor da salada verde.)
Akkusativ (Acusativo) feminin/ neutrum (feminino/ neutro)	die/ das + -e	Ich esse <b>den</b> grünen Salat. (Eu como a salada verde.)

No Akkusativ, há terminações diferentes para o adjetivo dependendo do gênero.  
No Nominativ, Dativ e Genitiv, a terminação -en é igual para todos os gêneros.

1. Ich empfehle dir, den \_\_\_\_\_ Joghurt mit frischer Kiwi zu kombinieren. (Recomendo que combines o iogurte sem açúcar com kiwi fresco.)  
a. zuckerfreie    b. zuckerfreier    c. zuckerfreien    d. zuckerfreies
2. Nach dem Meeting esse ich das \_\_\_\_\_ Mittagessen, damit ich mich besser konzentrieren kann. (Depois da reunião, como o almoço completo, para conseguir concentrar-me melhor.)  
a. vollwertige    b. vollwertiger    c. vollwertiges    d. vollwertigen

1. zuckerfreien 2. vollwertige

### Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

---

*(O novo funcionário começa hoje no escritório.)*

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

---

*(Eu entrego ao simpático colega os documentos.)*

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

---

*(Falamos com a pessoa responsável sobre o horário.)*

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.

### **Corrija o erro**

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

---

Depois do treino curto, eu como o café da manhã rico em proteínas.

2. Ich kaufe heute den frische Salat fürs Mittagessen.

---

Hoje compro a salada fresca para o almoço.

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

### 3.Exercícios

#### 1. Associe cada palavra à sua definição.

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 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. Plano alimentar para a semana de trabalho (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** 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.

*Muitas pessoas que trabalham gostariam de se alimentar de forma mais saudável no dia a dia. Um plano alimentar ajuda a economizar tempo nas compras e a evitar alimentos processados. Para uma semana completa, especialistas em nutrição recomendam muitos vegetais, como pepinos e abobrinhas, leguminosas como lentilhas e grão-de-bico, bem como laticínios com regularidade ou outras fontes de proteína. Assim, o corpo recebe proteínas, fibras e vitaminas.*


*Quem quer emagrecer presta atenção a lanches com poucas calorias e a menos açúcar. Quem quer ganhar peso muitas vezes precisa de mais energia, por exemplo, por meio de carboidratos adicionais e gorduras saudáveis. É importante planejar de forma realista: um almoço rápido no escritório, um jantar quente em casa e um lanche de fruta como kiwi ou abacaxi em vez de doces.*

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- |   | Verdadeiro               | Falso                    |  |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| 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. Escolha a solução correta

- Ich \_\_\_\_\_ gerade etwas zu, weil ich zu viele verarbeitete Lebensmittel esse. *(Estou a ganhar peso neste momento, porque como demasiados alimentos processados.)*  
a. nimmt      b. nehme      c. genommen      d. nimmst
- In meinem Ernährungsplan \_\_\_\_\_ ich mich meistens von frischem Gemüse, Linsen und Milchprodukten. *(No meu plano alimentar, alimento-me principalmente de legumes frescos, lentilhas e produtos lácteos.)*  
a. ernähren      b. ernähre      c. ernährst      d. ernährt
- Meine Kollegin \_\_\_\_\_ ab, seit sie das zuckerfreie Müsli und mehr ballaststoffreiche Lebensmittel isst. *(A minha colega está a perder peso desde que come muesli sem açúcar e mais alimentos ricos em fibra.)*  
a. nimmst      b. nimmt      c. nehmen      d. nehme

1. nehme 2. ernähre 3. nimmt

### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

#### 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?  
*(O que a traz hoje até mim, Sra. Neumann — é algo do estômago ou mais sobre a sua alimentação?)*
- Frau Neumann (Patientin):** Eher um die Ernährung: Ich möchte abnehmen, aber im Büro greife ich oft zu verarbeiteten Lebensmitteln und bekomme danach Heißhunger.  
*(Mais sobre a alimentação: eu quero emagrecer, mas no escritório eu frequentemente recorro a alimentos processados e depois fico com muita fome.)*
- 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.  
*(Então vamos fazer um plano alimentar simples: no almoço, algo completo com proteínas e fibras, por exemplo lentilhas ou grão-de-bico com abobrinha, e uma pequena porção de carboidratos.)*



**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 quanto a laticínios e frutas? Eu gosto de comer kiwi ou abacaxi, mas não quero muito açúcar.)*

**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.  
(Laticínios estão ok, se você os tolera — de preferência naturais e com poucas calorias; frutas são boas por causa das vitaminas, mas não como substituto de uma refeição principal.)*

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

---

### 6. Falar: traduzir e responder (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. Escrita: 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**



**Escreva uma resposta apropriada:** *Hättest du Lust, dass wir ...? / Ich esse tagsüber meistens ..., aber ich möchte ... / Für den Anfang könnte ich ... vorbereiten, und du könntest ... mitbringen.*

---

---

---

**Verbos importantes**

ich  
du  
er/sie/es  
wir  
ihr  
sie

**zunehmen** (*augmentar*)

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

**sich ernähren** (*alimentar se*)

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