

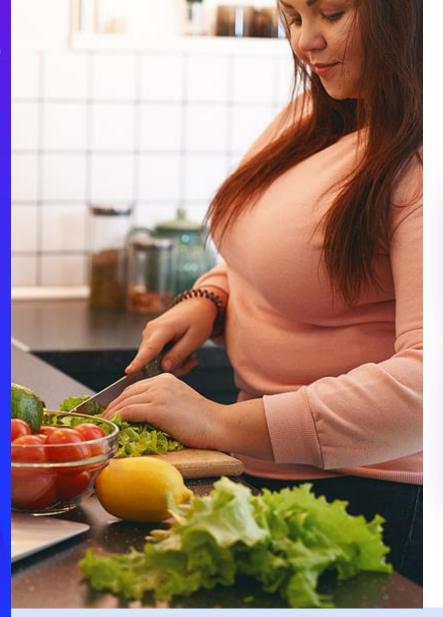


Ein neuer Ernährungsplan

NIVEAUGrundstufe (A2)

NUMMER DE_A2_2014R **SPRACHE** Deutsch





Lernziele

 Ich kann einen einfachen Text zum Thema Essen lesen und verstehen.

 Ich kann über Essgewohnheiten erzählen.



Haben wir noch **Gemüse** im Kühlschrank? Ich möchte eine **Gemüsepfanne** mit **Karotten**, **Zucchini** und **Mais** machen.



Wortschatz

Kennst du alle Wörter?

Bitte einen Satz/ein Beispiel mit einem der Wörter machen.

Ich bin dick, daher muss ich abnehmen.
Nach Weihnachten habe ich zugenommen.
abnehmen,
zunehmen



Was passt?

Verbinde die Satzteile.

1	Er folgt einem strengen
7	Sie möchte gerne 3 Kilo
13	Ernähren sich alle Veganer
-	Bist du Vegetarier
150	Welche Zutaten brauchen wir
5	Als Beilage gibt es
7	Hast du eine
1	Simone brät Gemüse

a	und Veganerinnen gesund?	3
b	Pfanne?	7
C	für das Rezept?	5
d	abnehmen.	2
е	Brot, Reis oder Nudeln.	6
f	in der Pfanne an .	8
g	Ernährungsplan : Er isst nur Gemi	üse. 1
h	oder isst du Fleisch?	4

Ich brate ... an Du brätst ... an Er brät ... an





Samstagabend

Lies den Text und **korrigiere** die Falschaussagen auf der nächsten Seite.

bereits = schon

Es ist Samstagabend, 19 Uhr. Alex und Louise kochen heute gemeinsam Abendessen. Alex hat vor, abzunehmen und sich ab jetzt gesünder zu ernähren. Louise ernährt sich bereits sehr gesund. Sie soll ihm bei diesem Plan helfen. Alex muss seine Essgewohnheiten umstellen, sagt Louise. Er muss weniger Fast Food essen und am besten einem Ernährungsplan folgen.

Er soll heimische Produkte und Bioprodukte kaufen, rät ihm Louise. Und er soll die Zutaten gesünder zubereiten. Er kann sie zum Beispiel dämpfen statt frittieren, schlägt Louise vor.

er hat vor/er plant/er hat die Absicht/Intention, Meine Intention ist, mehr Eier zu essen. Ich habe vor, weniger Kohlenhydrate zu essen. Ich habe die Intention, kein Fleisch zu essen.

einheimisch = lokal/von der Heimat

einem Plan folgen -> das machen folgen + Dativ

.... zu + Infinitiv



die Gewohnheit = habbit
Essgewohnheiten ->
was/wann/wie viel .. esse ich
Gewohnheiten umstellen -> etwas
ändern/anders machen

Samstagabend

Louise fragt Alex, was sein Lieblingsessen ist. Am liebsten esse ich Döner, antwortet Alex, aber ich esse auch gern Kartoffelsalat und Hamburger. Und mein Lieblingsnachtisch ist Schwarzwälder Kirschtorte.

Louise kennt Schwarzwälder Kirschtorte noch nicht und fragt Alex, was das ist. *Schwarzwälder Kirschtorte ist ein Kuchen. Er wird mit Sahne, Kirschen und Schokolade zubereitet*, erklärt Alex. *Das klingt wirklich lecker!*, meint Louise. *Aber gesund sind deine Lieblingsspeisen nicht wirklich, Alex!* Louise und Alex lachen.

Essen zubereiten -> alle einzelnen Schritte (waschen, schälen, schneiden, kochen, ...) eleganter als "Essen machen"

Alex und Louise wollen zusammen backen. /kochen

Alex ernährt sich gesund.

Ich glaube, das ist falsch, weil er Döner... isst und er vorhat, sich gesünder zu ernähren.

Alex mag kein Fast Food.

Ich glaube, das ist falsch, weil er Hamburger und Döner isst. Alex Louise isst gern Schwarzwälder Kirschtorte.





Vorspeise – Hauptspeise – Nachspeise

- 1. Welche Speisen werden im Text genannt? **Sortiere** sie in die richtige Kategorie.
- 2. Welche Speisen kennst du noch? **Ergänze** pro Kategorie mindestens drei Beispiele.

1	2	3
Vorspeise	Hauptspeise	Nachspeise
der Kartoffelsalat das Gazpacho die (Salat-)Gurke	der Hambuger der Döner das Fondue die Haxe die Wurst die Würstchen	die Schwarzwälderkirchtorte die Schokolade der Käsekuchen





Über meine Essgewohnheiten sprechen



Im Breakout-Room oder im Kurs:

- 1. Fragt und antwortet.
- 2. **Teilt** eine Gemeinsamkeit im Kurs.



Was ist dein Lieblingsessen?

Wie kochst du Gemüse?

Welche ungesunden Sachen isst du gern?

Was möchtest du an deiner Ernährung verändern?

Wann? Wö?



Du gehst in den **Breakout-Room**? Mach ein **Foto** von dieser Folie.

das Schwein(-efleisch) -> pork



Die Zutaten

Lies den Text und beantworte die Fragen.

Alex fragt Louise, was sie heute gemeinsam kochen. *Du bist doch nicht etwa Vegetarierin?*, fragt Alex entsetzt. Als Louise antwortet, dass sie Fleisch liebt, ist Alex erleichtert. *Sollen wir eine Gemüsepfanne mit Reis und Hähnchen machen?*, fragt Louise. Sie sagt, dass sie noch genug Zutaten dafür im Kühlschrank hat. Alex findet die Idee gut. *Ich glaube, ich habe noch Zucchini, Aubergine, Paprika, Karotten und Tomaten im Kühlschrank*, sagt Louise und fragt Alex, ob er Allergien hat. *Nein, ich habe keine Allergien*, antwortet er.

Louise schaut in den Kühlschrank. Die Aubergine ist leider schon schlecht, sie ist verfault. Aber alle anderen Zutaten sehen noch gut aus.

Sie hat in ihrem

Kühlschrank Zuccini, Aubergine, Paprika, Tomaten und Hähnchen.

entsetzt sein -> er hat Angst (intensiv)

er findet es sehr negativ/ schlecht/furchtbar/schlimm

erleichtert sein -> erst hat er Angst und jetzt nicht mehr ich habe eine schlechte Meinung -> sehe, dass es besser ist eine Allergie gegen etwas haben/gegen etwas allergisch sein



Ist Louise Vegetarierin? Sie ist keine Vegetarierin.

Welches Gericht
möchte Louise kochen?
Sie möchte eine Gemüsepfanne
mit Reis und Hähnchen kochen.
Welche Zutaten hat
Louise im Kühlschrank?

Welche Zutat ist schon verfault?

Die Aubergine ist bereits verfault.



Was ist was?

Ordne zu. Welches Lebensmittel passt in zwei Kategorien?



1	2	3
Aubergine	Zucchini	Kartoffeln
4	5	6
Hähnchen	Reis	Karotten
7	8	9
Paprika	Nudeln	Rind
Gemüse	Beilagen	Fleisch





Mein Lieblingsessen

Was ist dein Lieblingsessen?

Welche Zutaten braucht man dafür? Hast du alles im Kühlschrank?







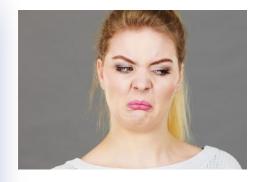
Beim Kochen

Lies den Text und beantworte die Fragen.

Auf dem Herd steht schon der Topf mit dem Reis. Louise schneidet das Gemüse und Alex beginnt, das Fleisch anzubraten. Louise gibt das Gemüse in die Pfanne. Sie fügt Salz und Pfeffer hinzu. Aber Louise hat nicht aufgepasst und nicht gesehen, dass Alex schon Salz hinzugefügt hat.

Als Louise das Essen probiert, schaut sie angewidert. *Igitt! Oh nein, Alex! Ich habe das Essen total versalzen. Es schmeckt schrecklich!* Alex probiert einen Bissen, rümpft die Nase und lacht. Er schlägt vor, heute Abend doch essen zu gehen. Alex fragt Louise, was sie stattdessen heute Abend essen möchte.

Currywurst und Pommes, antwortet Louise. Das hat doch viel zu wenig Vitamine!, neckt Alex sie und lacht. Das ist mir heute Abend egal! Dann fangen wir halt morgen mit dem Ernährungsplan an, sagt Louise. Beide lachen und Alex freut sich schon auf die Currywurst.

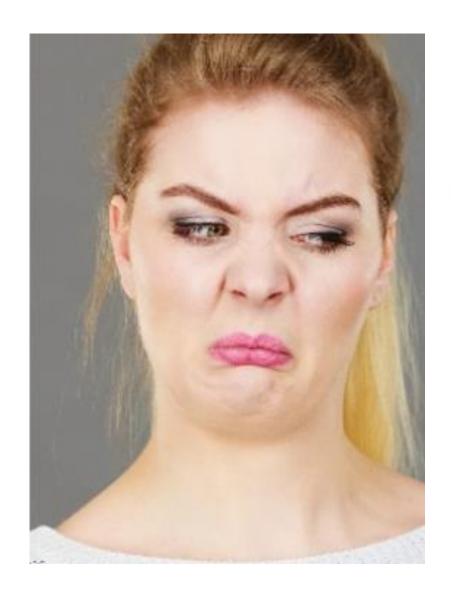


Wer hat das Gemüse gesalzen?

Warum schmeckt das Essen nicht?

Was essen die beiden jetzt?





Igitt! Ich habe das Essen versalzen.

Wenn man **Igitt!** sagt findet man etwas ☐ eklig. ☐ gut.





Zusammenfassung

Fasse die Geschichte in deinen eigenen Worten **zusammen**. Die Wörter auf den Kärtchen helfen dir dabei.



gemeinsam kochen

neuer Ernährungsplan

Lieblingsessen

Gemüsepfanne mit Reis und Hähnchen

Zutaten im Kühlschrank

verfault

versalzen

essen gehen

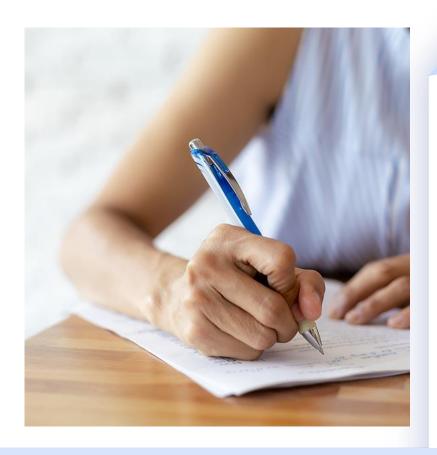
Currywurst mit Pommes





Ratespiel

- 1. **Denk** an ein Gericht, das du gerne kochen möchtest. **Schreibe** alle Zutaten in den Chat.
- 2. Die anderen raten: Welches Gericht kochst du?



Ich gebe ... in die Pfanne. Ich füge/gebe ... hinzu. Man muss ... hinzufügen/hinzugeben.

das Gewürz - spice

die Paella

das Mehl - flour



Über die Lernziele nachdenken

Kannst du einen einfachen Text zum Thema Essen lesen und verstehen?

 Kannst du über Essgewohnheiten erzählen?

Was kann ich besser machen? Die Lehrkraft gibt allen persönliches Feedback.



Ende der Lektion

Redewendung

Salz in die Wunde streuen

Bedeutung: jemanden auf einen Makel hinweisen oder an ein unschönes Erlebnis erinnern

Beispiel: Alex hält sich an seinen Ernährungsplan und hat seit zwei Wochen nichts Ungesundes mehr gegessen. Louise hat nun Schwarzwälder Kirschtorte probiert und findet sie so lecker, dass sie jeden Tag ein kleines Stückchen isst. Sie erzählt Alex aber nichts davon, denn sie will kein *Salz in seine Wunden streuen*.







Zusatzübungen



Fragen zum Text



Was passt? Kreuze an.

1 Was soll Alex tun, um abzunehmen?

- a. sich ungesünder ernähren
- b. sein Essverhalten ändern
- c. mit Louise kochen

- 2 Louise rät Alex, ...
 - a. weniger Fast Food zu essen.
- b. sein Essen zu frittieren.
- c. exotische Produkte zu kaufen.

- 3 Alex' Lieblingsessen ist ...
 - a. leicht zu kochen.

b. nicht gesund.

- c. kein Fast Food.
- 4 Für eine Schwarzwälder Kirschtorte braucht man Schokolade, ...
 - a. Kirschen und Sahne.

b. Kirschen und Milch.

c. Sahne und Milch.





Text vervollständigen



Vervollständige den Textauszug.

Gemüsepfanne

Vegetarier

verfault

Allergien

erleichtert

Idee

Zutaten

Aubergine

Karotten

Kühlschrank

Du bist doch nicht etwa	?, fragt Alex entsetzt.	
Als Louise antwortet, da	ass sie Fleisch liebt, ist Alex	
Sollen wir e	eine mit Reis und	
Hähnchen machen?, fragt l	Louise. Sie sagt, sie hat noch	
genug	_dafür im Kühlschrank.	
Alex findet die	gut. <i>Ich glaube, ich habe noch</i>	
Zucchini, Aubergine, Paprika	a,und Tomaten im	
, sagt Lou	uise und fragt Alex, ob er	
hat.	Nein [], antwortet er.	
Louise schaut in den Kühls	schrank. Die ist	
leider schon schlech	it, sie ist	

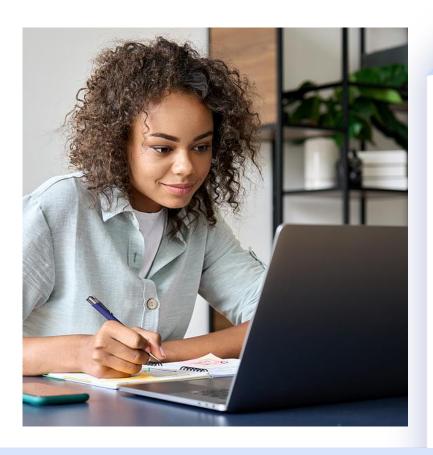




Diktat



- 1. Die Lehrkraft liest einen kurzen Text vor. **Hör** gut **zu** und **schreibe mit**.
- 2. **Beantworte** die Frage: Welche Tipps gibt Louise Alex?



Lösungen

- **S. 5:** 1g; 2d; 3a; 4h; 5c; 6e; 7b; 8f
- **S. 7:** 1. Alex und Louise wollen zusammen kochen.; 2. Alex ernährt sich nicht gesund. Louise ernährt sich gesund.; 3. Alex liebt Fast Food.; 4. Alex isst gern Schwarzwälder Kirschtorte. Louise kennt Schwarzwälder Kirschtorte nicht.
- **S. 10:** 1. Nein, sie liebt Fleisch.; 2. Sie möchte Gemüsepfanne mit Reis und Hähnchen machen.; 3. Sie hat noch Zucchini, Aubergine, Paprika, Karotten und Tomaten im Kühlschrank.; 4. Die Aubergine ist leider schon verfault.
- **S. 11:** Gemüse: 1, 2, 3, 6, 7; Beilagen: 3, 5, 8; Fleisch: 4, 9
- **S. 13:** 1. Alex hat schon gesalzen, aber Louise hat es nicht gesehen und hat das Gemüse auch gesalzen.; 2. Es ist versalzen.; 3. Sie essen Currywurst mit Pommes.
- **S. 14:** eklig
- **S. 20:** 1b; 2a; 3b; 4a
- **S. 21:** Vegetarier; erleichtert; Gemüsepfanne; Zutaten; Idee; Karotten; Kühlschrank; Allergien; Aubergine; verfault



Text fürs Diktat

Alex muss seine Essgewohnheiten umstellen, sagt Louise. Er muss weniger Fast Food essen und am besten einem Ernährungsplan folgen.

Er soll heimische Produkte und Bioprodukte kaufen, rät ihm Louise. Und er soll die Zutaten gesünder zubereiten. Er kann sie zum Beispiel dämpfen statt frittieren, schlägt Louise vor.





Zusammenfassung

Der gemeinsame Abend

- Alex und Louise wollen zusammen backen.
- Alex ernährt sich gesund.
- Alex mag kein Fast Food.
- Louise isst gerne Schwarzwälder Kirschtorte.

Die Essgewohnheiten

- Was ist dein Lieblingsessen?
- Wie kochst du Gemüse?
- Welche ungesunden Sachen isst du gerne?
- Was möchtest du an deiner Ernährung verändern?

Das Lieblingsessen

- Welche Zutaten braucht man für dein Lieblingsessen?
- Hast du alles dafür im Kühlschrank? Ja, ich habe alles dafür eingekauft.





Wortschatz

die Zutat, -en

anbraten

das Lieblingsessen, -

die Beilage, -n

abnehmen

der Veganer, -; die Veganerin, -nen

zunehmen

etwas mögen

lgitt!

die Vorspeise, -n

die Hauptspeise, -n

die Nachspeise, -n

versalzen





Notizen

