

# Wortschatz zum Thema “Essen und Ernährung”

## Ernährung und Gesundheit

- die Ernährung - харчування: *Eine gesunde Ernährung ist wichtig.*
- sich ernähren, -te sich, hat sich ernährt - харчуватися: *Ich ernähre mich gesund.*
- enthalten, enthielt, hat enthalten - містити: *Obst enthält viele Vitamine.*
- verzichten auf + Akk. - відмовлятися від: *Ich verzichte auf Zucker.*
- ausgewogen - збалансований
- fettig - жирний
- sättigend - ситний
- die Diät (-en) - дієта
- vermeiden, vermied, hat vermieden - уникати

## Mahlzeiten und Gerichte

- die Mahlzeit (-en) - прийом їжі
- das Gericht (-e) - страва
- zubereiten, -te, -t - готувати: *Sie bereitet das Abendessen zu*
- braten (brät, hat gebraten) - смажити
- kochen (kochte, hat gekocht) - варити, готувати

## Restaurant und Bestelle

- die Speisekarte (-n) - меню
- die Bestellung (-en) - замовлення
- die Rechnung (-en) - рахунок
- bezahlen, -te, -t - платити
- empfehlen, empfahl, hat empfohlen  
рекомендувати: *Der Kellner empfiehlt ein Gericht..*

## Gewohnheiten und Verhalten

- die Gewohnheit (-en) - звичка:  
Essgewohnheiten



# Übungen

## 1. Setzen Sie ein.

- Viele Menschen ... sich heute gesund.
- Ich ... auf Fast Food, weil es ungesund ist.
- Dieses Gericht ... viele Vitamine.
- Was ... du normalerweise zum Abendessen?
- Der Kellner ... uns ein traditionelles Gericht.
- Wir ... die Rechnung am Ende.
- Sie ... das Fleisch in der Pfanne.
- Gesunde Ernährung hilft, Krankheiten zu ... .
- Ich versuche, fettiges Essen zu ... .
- Was ... du von diesem Restaurant?



### 3. Lesen Sie und übersetzen Sie den Text.

Heutzutage spielt gesunde Ernährung eine immer größere Rolle im Leben der Menschen. Viele versuchen, sich ausgewogen zu ernähren und auf ungesunde Produkte zu verzichten. Eine typische Mahlzeit sollte Proteine, Fette und Kohlenhydrate enthalten.

Zum Frühstück bevorzugen viele Menschen leichte Speisen wie Joghurt, Obst oder Müsli. Das Mittagessen ist oft die wichtigste Mahlzeit des Tages, weil es den Körper mit Energie versorgt. Am Abend vermeiden viele schwere und fettige Gerichte, um besser schlafen zu können.

In Restaurants kann man verschiedene Gerichte bestellen. Der Kellner empfiehlt oft Spezialitäten des Hauses. Nach dem Essen bittet man um die Rechnung und bezahlt.

Trotzdem haben viele Menschen schlechte Essgewohnheiten und essen zu viel Fast Food. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Deshalb ist es wichtig, bewusst zu essen und gesunde Entscheidungen zu treffen.



### Merken Sie sich den aktiven Wortschatz

*sich gesund ernähren, auf Fast Food verzichten, ein Gericht empfehlen, die Rechnung bezahlen, Essgewohnheiten ändern, fettiges Essen vermeiden*

### Bilden Sie damit Beispiele

### Erzählen Sie den Text nach

### Antworten Sie auf die Fragen

1. Warum ist eine ausgewogene Ernährung wichtig?
2. Welche Lebensmittel enthalten viele Vitamine?
3. Was essen Sie normalerweise zum Frühstück?
4. Vermeiden Sie ungesundes Essen? Warum?
5. Wie oft gehen Sie ins Restaurant?
6. Was machen Sie nach dem Essen im Restaurant?
7. Welche Essgewohnheiten möchten Sie ändern?



#### 4. Hörverstehen

(<https://www.youtube.com/watch?v=imzzBUZgQKE>)

Sehen Sie sich das Video an und machen Sie die Aufgaben.

##### A. Wählen Sie die richtige Antwort.

1. Wo stehen die Moderatoren am Anfang?  
a) Vor einem Café b) Vor ihrem Lieblingsrestaurant  
c) In einem Supermarkt
2. Was ist typisch für Deutschland laut den Leuten?  
a) Sushi b) Currywurst c) Hamburger
3. Was essen viele Menschen in Berlin oft?  
a) Nur deutsche Küche b) Italienisches Essen und Döner c) Nur Fast Food

##### B. Richtig oder falsch?

1. Viele Menschen in Berlin kochen jeden Tag zu Hause.
2. Currywurst ist ein typisches deutsches Gericht.
3. Einige Leute essen nur einmal am Tag.
4. Alle Menschen essen immer mit ihrer Familie zusammen



## 5. Rollenspiel

Versuchen Sie, einen ausführlichen Dialog zu führen und folgende Punkte zu verwenden:

***Situation: Im Restaurant***

***Rollen: Kellner / Gast***

nach Empfehlungen fragen

ein Gericht beschreiben

Sonderwünsche äußern

die Rechnung verlangen