

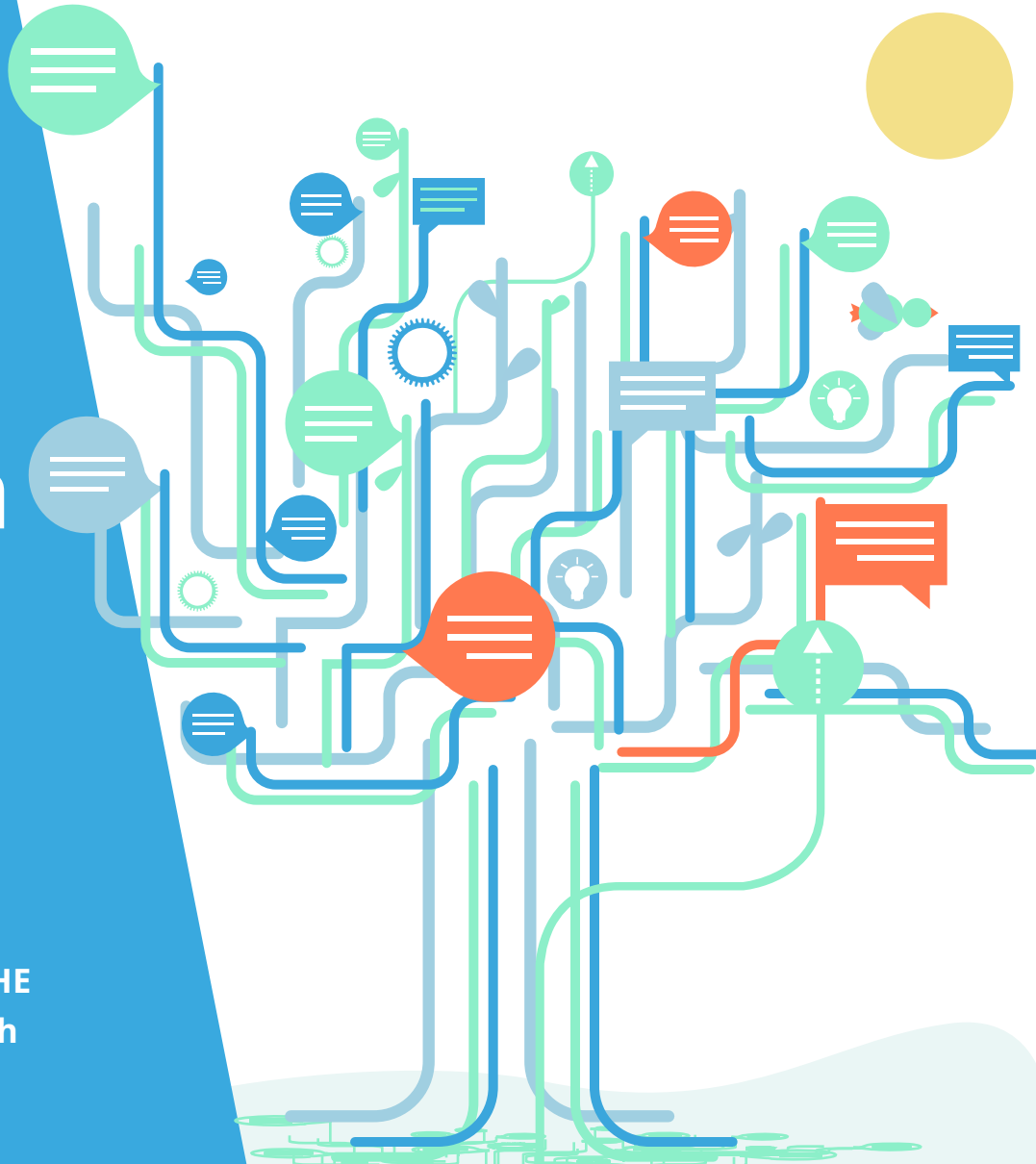
Ein neuer Ernährungsplan

LESEN

NIVEAU
Anfänger

NUMMER
A2_2014R_DE

SPRACHE
Deutsch



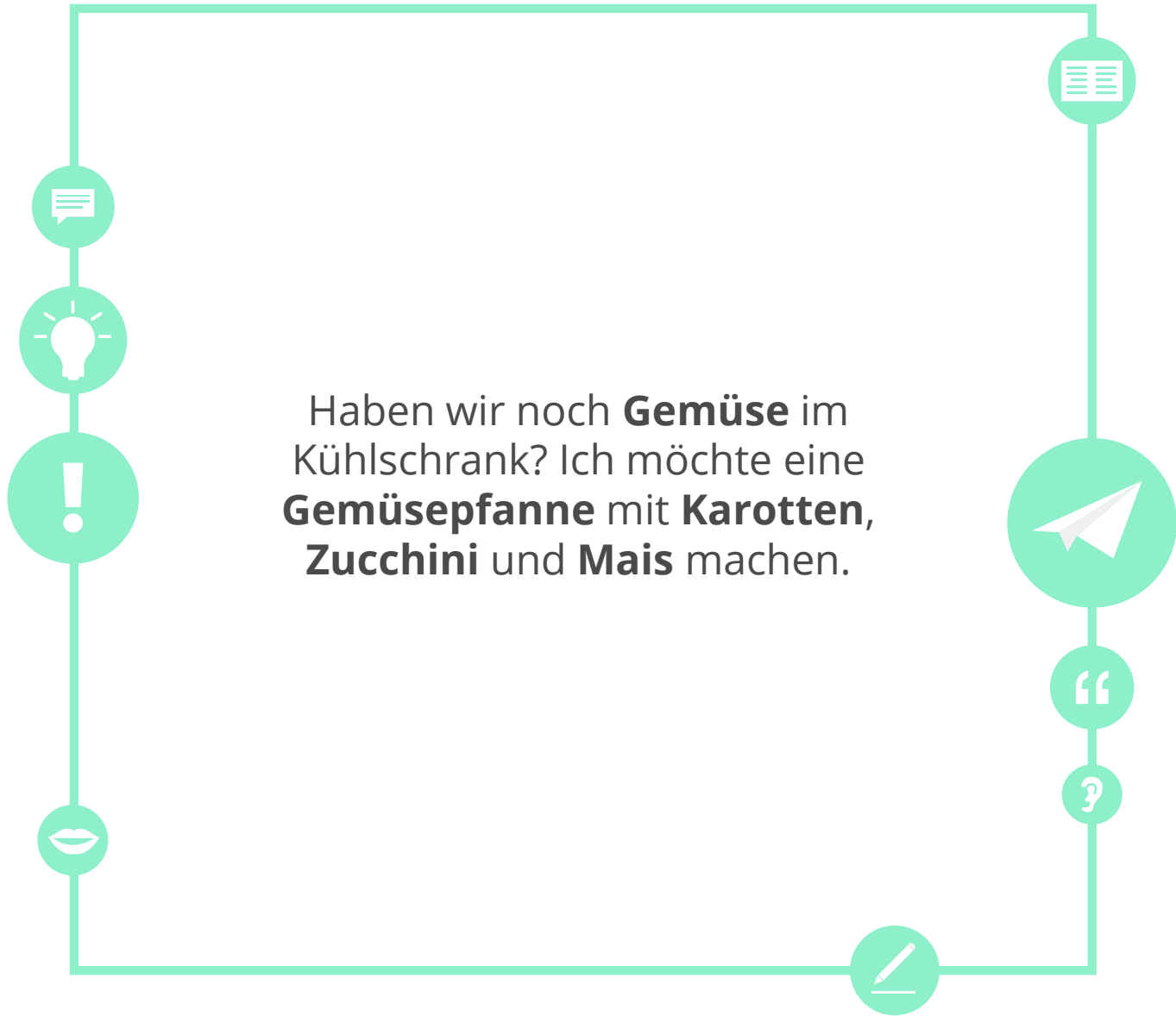


Lernziele

- Kann einen einfachen Text zum Thema Essen lesen und verstehen.
- Kann über Essgewohnheiten erzählen.



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





der Ernährungsplan

anbraten

abnehmen

die Pfanne

sich gesund
ernähren

die Beilage

die Zutaten



der Vegetarier



Wie gesund ernährst du dich?



Er folgt einem strengen **Ernährungsplan**: Er darf nur Gemüse essen.

Sie möchte gerne etwas **abnehmen**.



Ernähren sich alle Vegetarier gesund?

Bist du **Vegetarier** oder isst du Fleisch?





In der Küche



Welche **Zutaten** brauchen wir für das Rezept?

Als **Beilage** gibt es Brot, Reis oder Nudeln. Was möchtest du?



Hast du eine **Pfanne**?

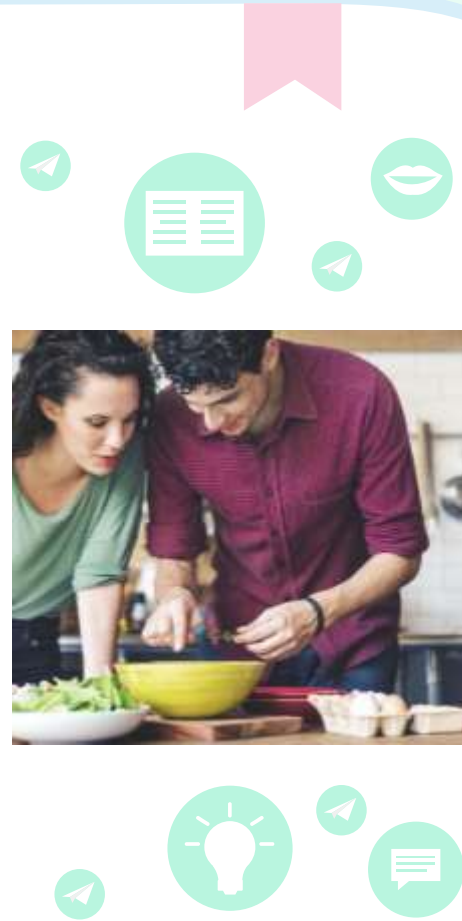
Simone **brät** Gemüse in der Pfanne **an**.





Samstagabend

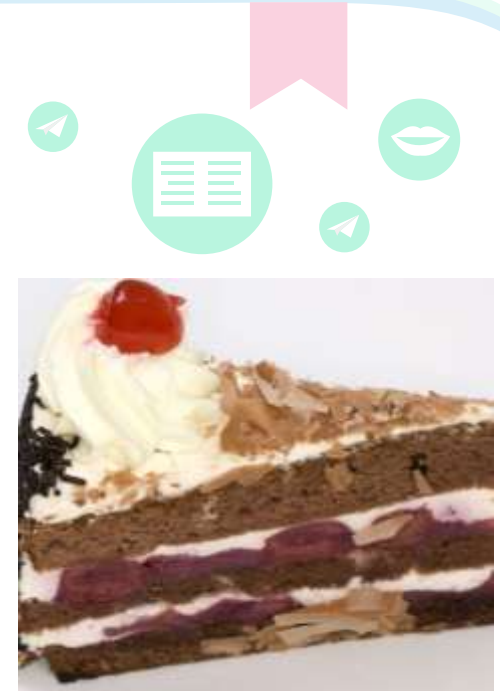
Es ist Samstagabend, 20 Uhr. Alex und Louise kochen heute **gemeinsam** Abendessen. Alex hat vor, **abzunehmen** und sich ab jetzt **gesünder** zu **ernähren**. Louise ernährt sich bereits sehr gesund. Sie soll ihm bei diesem **Plan** helfen. Alex muss seine **Essgewohnheiten umstellen**, sagt Louise. Er muss weniger Fast Food essen und am besten einem Ernährungsplan folgen.





Louises Tipps und Tricks

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. 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**.



Schwarzwälder
Kirschtorte ist so lecker!



Die 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.



Richtig oder falsch? Korrigiere die falschen Aussagen!

	RICHTIG	FALSCH
1. Alex ernährt sich gesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alex und Louise wollen zusammen backen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Alex liebt Schwarzwälder Kirschtorte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Louise hat bereits Schwarzwälder Kirschtorte probiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alex isst auch gern Kartoffelsalat und Hamburger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Alex mag Döner Kebab überhaupt nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fragen zum Text

1. Was soll Alex tun, um abzunehmen?

- a. **Sich ungesünder ernähren**
- b. **Sein Essverhalten verändern**
- c. **Mit Louise gemeinsam kochen**

2. Was rät Louise Alex noch?

- a. **Sie sagt, er soll weniger Fast Food essen.**
- b. **Sie sagt, er soll frittieren und nicht dämpfen.**
- c. **Sie sagt, er soll Produkte aus anderen Ländern kaufen.**



Fragen zum Text

1. Alex' Lieblingsessen ist nicht ...

- a. leicht zu kochen.**
- b. gesund.**
- c. Fast Food.**

2. Für eine Schwarzwälder Kirschtorte braucht man ...

- a. Schokolade, Kirschen und Sahne.**
- b. Schokolade, Kirschen und Milch.**
- c. Kirschen, Sahne und Nüsse.**



Essen

**Erinnere dich! Welche Speisen wurden im Text genannt?
Sortiere sie in die Tabelle ein.
Kennst du noch weitere Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen?
Versuche, die Tabelle zu füllen.**

Vorspeise	Hauptspeise	Nachspeise
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Frei Sprechen

Und was ist mit dir? Erzähle, wie du kochst und was du isst.

Was ist dein
Lieblingsessen?

Wie kochst du
Gemüse?

Welche
ungesunden
Sachen isst du
gern?

Was möchtest du
an deiner
Ernährung
verändern?



Vermutungen

Was glaubst du?



1

Was werden die beiden kochen?

2

Wird Alex auf Fast Food verzichten können?

3

Wird es einen Nachtisch geben?



Fleischesser

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.





Die Zutaten

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.



Was passt zusammen?

Aubergine

Zucchini

Fleisch

Hähnchen

Reis

Beilage

Gemüse

Nudeln

Rind



Ober- und Unterbegriffe

Suche die drei Oberbegriffe aus den vorherigen Wörtern. Ordne die anderen Wörter als Unterbegriffe zu.

Oberbegriff 1:

Oberbegriff 2:

Oberbegriff 3:



Vervollständige die Lücken

Hier ist ein Auszug des Textes. Welches Wort kommt in welche Lücke?

Du bist doch nicht etwa _____?, fragt Alex entsetzt. Als Louise antwortet, dass sie Fleisch liebt, ist Alex _____. Sollen wir eine _____ mit Reis und Hähnchen machen?, fragt Louise. Sie sagt, sie hat noch genug _____ dafür im Kühlschrank.

Alex findet die _____ gut. Ich glaube, ich habe noch Zucchini, Aubergine, Paprika, _____ und Tomaten im _____, sagt Louise und fragt Alex, ob er _____ hat. Nein[...], antwortet er.

Louise schaut in den Kühlschrank. Die _____ ist leider schon schlecht, sie ist _____.

Gemüsepfanne

Vegetarier

verfault

Allergien

erleichtert

Idee

Zutaten

Aubergine

Karotten

Kühlschrank



Beantworte die Fragen!

Was kochen Alex und Louise?

Findest du die Idee gut? Warum (nicht)?

Was könnten sie noch hinzufügen?

Sollten sie auch Nachtisch machen? Wenn ja, welchen?



Kochen

Berichte von deiner Lieblingsspeise. Welche Zutaten braucht man? Hast du alles im Kühlschrank?





Beim Kochen

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.



Versalzen!

Als Louise das Essen probiert, schaut sie **angewidert**. *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.



Igitt!



Currywurst und Pommes

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.



Fragen zum Text

1. Was machen Louise und Alex nicht?

- a. **Das Gemüse schneiden.**
- b. **Zu viel Zucker hinzufügen.**
- c. **Das Fleisch anbraten.**

2. Warum schmeckt Louise das Essen nicht?

- a. **Die Aubergine war verfault.**
- b. **Sie mag keinen Pfeffer.**
- c. **Das Essen ist versalzen.**



Fragen zum Text

1. Was machen Louise und Alex beim Probieren des Essens nicht?

- a. Die Nase rümpfen.
- b. Angewidert schauen.
- c. Sich auf das Essen freuen.

2. Currywurst und Pommes ...

- a. ist der Wunsch von Louise.
- b. passt zum Ernährungsplan.
- c. hat viele Vitamine.



Zusammenfassen

Fasse die Geschichte in deinen eigenen Worten zusammen. Hier sind ein paar Stichworte, die dir helfen.



neuer Ernährungsplan

Gemüsepfanne mit Hähnchen

Currywurst mit Pommes



Planen

Du kochst ein Abendessen mit Freunden. Was servierst du? Hast du alle Zutaten im Kühlschrank oder musst du einkaufen gehen?

Vorspeise

alkoholfreie
Getränke

Hauptspeise

alkoholische
Getränke

Nachspeise

Snacks

A graphic of a spiral-bound notebook with lined pages. The pages are white with light blue horizontal lines. On the left side, there are several circular icons representing different food items: a pizza, a burger, a sandwich, a drink, a bowl of soup, and a plate of food. The notebook is shown from a slightly elevated perspective, with the spiral binding on the left.



Hörtext

1. Hör zu, was vorgelesen wird. Mach dir Notizen zu folgenden Fragen:

Wer hat vor abzunehmen?

Was muss diese Person umstellen? Was sind die Lieblingsmahlzeiten dieser Person?

2. Diskutiert eure Antworten.

A stack of three lined notepaper sheets with a faint globe watermark in the center.



a
c
b



Wir hören zu.





Über die Lernziele nachdenken

Gehe zur zweiten Seite dieser Lektion zurück und prüfe, ob du die Lernziele erreicht hast.

ja

nein

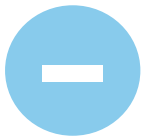
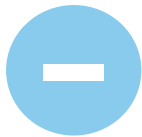
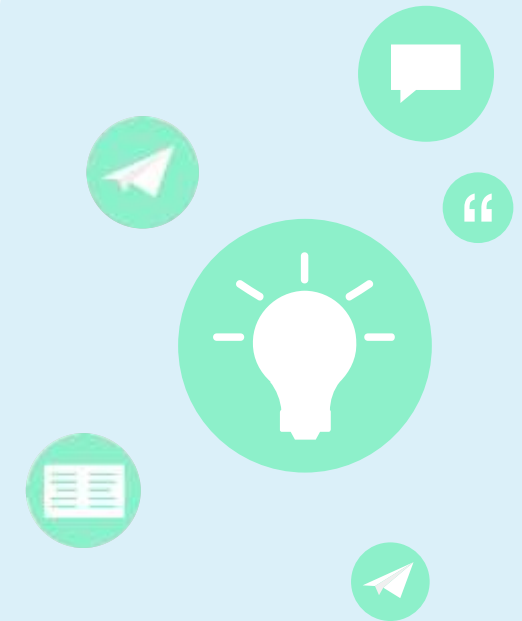




Über diese Lektion nachdenken

Denke bitte an all das, was du in dieser Lektion gelernt hast.
Was war am schwierigsten (Übungen, Wortschatz...)? Und am einfachsten?



Wenn du Zeit hast, gehe noch einmal zurück zu den schwierigsten Seiten.



Lösungen

S. 10: 1. falsch – Alex möchte sich gesund ernähren,, 2. falsch – Alex und Louise wollen zusammen kochen,, 3. richtig, 4. falsch – Louise kennt Schwarzwälder Kirschtorte nicht, 5. richtig, 6. falsch – Alex mag Döner Kebab.

S. 11: 1. b, 2. a
S. 12: 1. b, 2. a

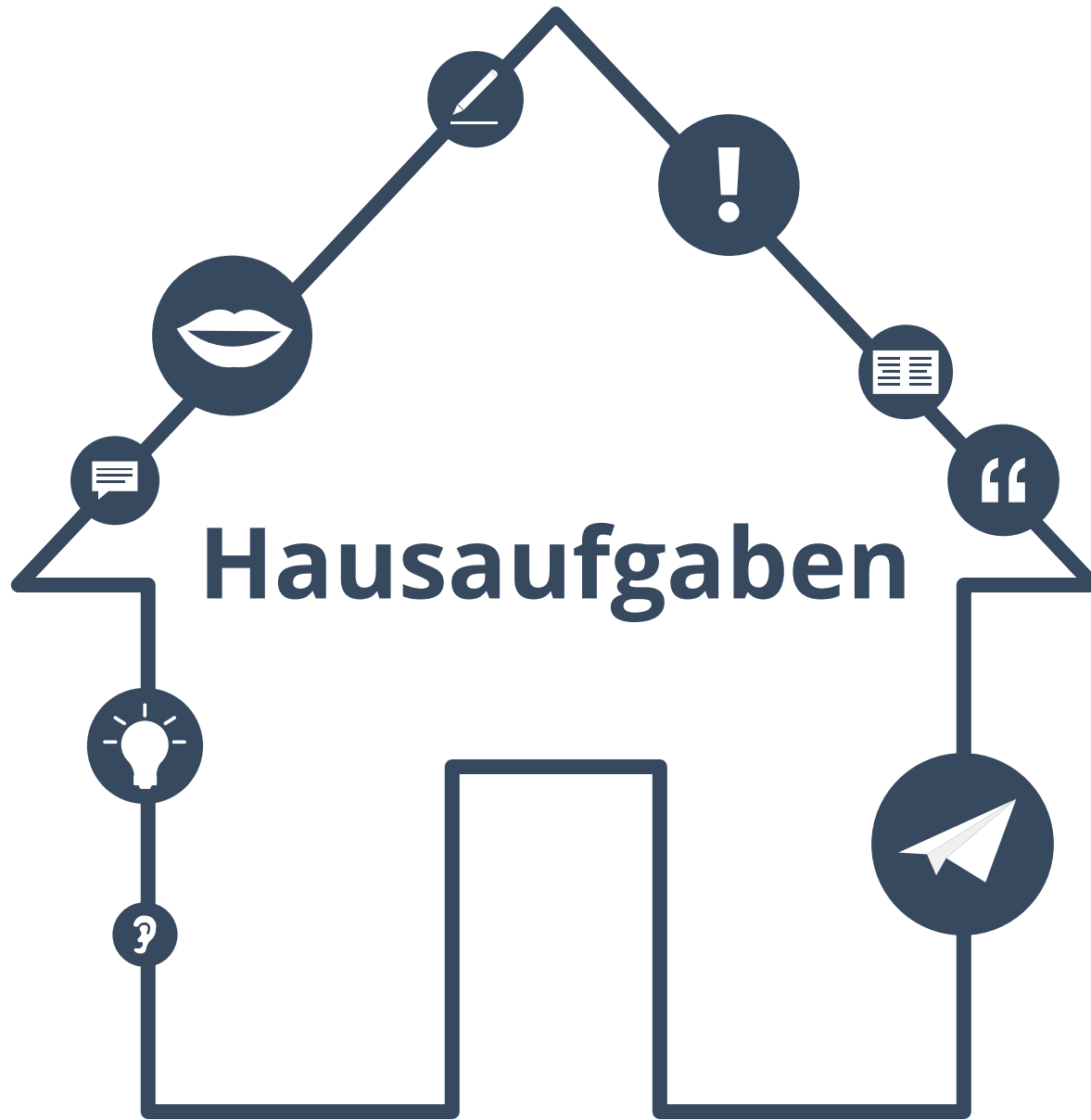
S. 19: Gemüse - Zucchini, Aubergine; Beilage - Reis, Nudeln; Fleisch - Hähnchen, Rind
S. 20: Vegetarier, erleichtert, Gemüsepfanne, Zutaten, Idee, Karotten, Kühlschrank, Allergien, Gemüse, verfault

S. 26: 1. b, 2. c
S. 27: 1. c, 2. a



Transkription

Es ist Samstagabend, 20 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. 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.





Schreiben

Schreibe eine Kochanleitung mit diesen Worten.

anbraten

Fleisch

Pfanne

Reis

Kochtopf

schneiden

A vertical column of 15 small circles on the left side of a writing area, followed by 15 horizontal lines for writing.



Erinnere dich an die Geschichte. Was passiert wann? Welche Überschrift passt zu welchem Teil?

A

Alex fragt Louise, was sie essen möchte. Sie sagt, sie hat Lust auf Currywurst und Pommes.

B

Louise und Alex kochen gemeinsam. Alex möchte abnehmen und sich gesünder ernähren.

C

Louise schneidet das Gemüse und Alex brät das Fleisch an. Beide salzen die Gemüsepfanne.

D

Louise bemerkt, dass das Essen versalzen ist und nicht gut schmeckt.

1. Ernährung umstellen

2. Verdorben!

3. Essen gehen

4. Beim Kochen



Listen schreiben

Schreibe Listen zum Thema *Essen*. Welche Überschriften haben deine Listen?



Lieblingswörter

Welche Wörter aus dieser Lektion haben dir besonders gut gefallen?

A graphic of a notepad with a spiral binding on the left. A white sticky note with a blue tab is attached to the top right. The sticky note has the text 'Lieblingswörter' written on it. The notepad has several horizontal lines, with the word 'frittieren' written on one of them.

Lieblingswörter

frittieren



Lösungsschlüssel zu den Hausaufgaben

B Ernährung umstellen
C Beim Kochen
D Verdorben!
A Essen gehen



Über dieses Material



Mehr entdecken:
www.lingoda.com

Dieses Lehrmaterial wurde von

lingoda

erstellt.

lingoda Wer sind wir?



Warum Deutsch online lernen?



Was für Deutschkurse bieten wir an?



Wer sind unsere Deutschlehrer?



Wie kann man ein Deutsch-Zertifikat erhalten?



Wir haben auch ein Sprachen-Blog!