Essen und Trinken

V tem poglavju se boš naučil/-a:

- poimenovati različno hrano in pijačo,
- ločiti med zdravo in nezdravo prehrano,
- povezovati, izpisovati, uvrščati informacije,
- prepoznati in medsebojno razlikovati med določnim in nedoločnim členom in zanikati,
- opisati svoj dnevnik hrane v nemščini.

A) Meine Essgewohnheiten

1.) **Was essen und trinken die Menschen? Leben sie gesund?**
Was sagen diese Menschen dazu? Lies die Texte.

Robert, 29

Weil ich in meiner Freizeit sehr aktiv bin und viel Sport treibe, achte ich natürlich auch sehr auf meine Ernährung. Ich versuche frisch und regional zu essen und vermeide Fastfood. Ich esse viel Obst und Gemüse aber fast gar keine Süßigkeiten. Ich trinke viel Wasser, aber auch Tees, Smoothies und Proteinshakes.

Maja, 18

Ich halte gar nichts von dem gesunden Lebensstil und ernähre mich meist ungesund. Ein Tag ohne Pommes und Softgetränke kann ich mir überhaupt nicht vorstellen. Obwohl ich Fußball spiele und die meisten Fußballerinnen eigentlich gesund essen, ist mir lieber, wenn ich das esse, was mir schmeckt. Einen Salat esse ich sehr selten.

Johannes, 11

Ich mag unheimlich gerne Energy-Drinks. Obwohl meine Eltern sehr dagegen sind und mir immer wieder verbieten neue zu kaufen, kaufe ich sie weiterhin. Von dem Essen mag ich die japanische Küche, vor allem Sushi. Früher wusste ich nicht, wie man mit den Stäbchen isst, aber heute kann ich das sogar mit geschlossenen Augen. Um fit und gesund zu bleiben, gehe ich jeden Tag zweimal mit unserem Hund spazieren.

Heidi, 26

Ich besuche schon seit 10 Jahren ein Fitnesszentrum in meiner Gegend. Dort trainiere ich mindestens dreimal die Woche. Ich habe mir ein Trainingsprogramm geschrieben und habe noch viele andere Hobbys. Eine ausgewogene Ernährung, viel Wasser und Sport sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben.

a) Schreib die Nummern der Bilder zu den Namen ohne auf den Text zu schauen. **Was passt zu welcher Person?**

Robert _____

Maja _____

Johannes _____

Heidi _____

REŠITVE: a): Robert – Wasser / Maja – Fußball, Pommes, Softgetränke / Johannes – Sushi / Heidi – Fitness, Wasser

b) Schreib R oder F hinzu. Sind die folgenden Aussagen **richtig (R)** oder **falsch (F)**?

1) Robert trinkt nur Proteinshakes.

_____

2) Johannes trinkt keine Energy-Drinks, weil es ihm seine Eltern verbieten.

_____

3) Heidi hat viele Hobbys und deswegen keine Zeit zum Sport treiben.

_____

4) Maja isst lieber Pommes als Salat und trinkt meist Softgetränke.

_____

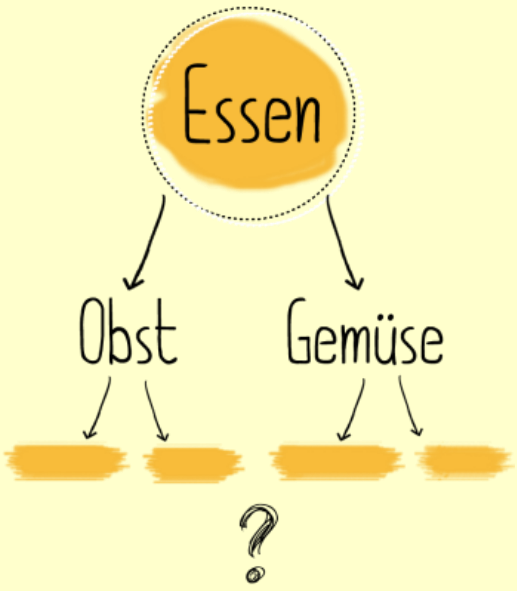
REŠITVE: b) 1) F, 2) F, 3) F, 4) R

c) Ordne die Wörter aus dem Kasten in Gruppen und Untergruppen, siehe Beispiel 1. Du musst nicht alle Wörter aus dem Kasten verwenden.

das Leben, das Wasser, der Sport, das Hobby, das Sushi, der Hund, die Ernährung, der Fußball, der Smoothie, der Lebensstil, der Tee, die Pommes, das Softgetränk, die Süßigkeit, das Obst, gesund, ungesund

Beispiel 1:

Vollendet das Beispiel mündlich in der Klasse.



Mein Beispiel:

_____

_____

_____

_____

REŠITVE: c) z.B. die Ernährung → gesund (das Obst, der Smoothie) – ungesund (die Pommes, die Süßigkeiten)

d) Ergänze die Tabelle. Du kannst jeder Person 2 Pluspunkte geben. Schreibe so viele Pluspunkte, wie sie es deiner Meinung nach verdient. 2 steht für **stimmt genau**, 1 für **stimmt teilweise** und 0 für **stimmt nicht**.

	…isst gesund	…trinkt gesund	…ist sportlich	…lebt gesund
Robert				
Maja				
Johannes				
Heidi				

REŠITVE: d) Robert: ++, ++, ++, ++ / Maja: -, -, ++, + / Johannes: ++, -, +,+ / Heidi: ++, ++, ++, ++

e) Gesund leben: Schreib Assoziationen auf, die dir zum Thema einfallen.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

f) Wer von den Personen aus dem Text lebt am gesündesten?

Beantworte die Frage zunächst für dich und sprecht dann darüber in der Klasse.

REŠITVE: f) Heidi

DER UNBESTIMMTE ARTIKEL

In der Pizzeria sitzt eine Frau.	....
Die Frau ist nicht alleine.	**BESTIMMTER ARTIKEL**
Mit ihr ist ein Baby mit einem Schnuller.	**UNBESTIMMTER ARTIKEL**

Der unbestimmte Artikel wird benutzt, wenn eine **Person** oder eine **Sache** …

… **unbekannt ist.**

… **nicht bestimmt ist.**

… **keinen Namen hat.**

Der unbestimmte Artikel wird auch dann benutzt, wenn ein Nomen das erste Mal verwendet wird. Wenn das gleiche Nomen wiederholt wird, benutzt man den bestimmten Artikel.

Der unbestimmte Artikel bedeutet auch die Zahl 1.

DEKLINATION DES BESTIMMTEN ARTIKELS

Kasus: Nominativ (wer? was?)
Genitiv (wessen?)
Dativ (wem?)
Akkusativ (wen? was?)

Kasus	Maskulinum (er)	Femininum (sie)	Neutrum (es)	Plural (sie)
Nominativ	der Sport der Hund	die Süßigkeit die Küche	das Sushi das Obst	die Smoothies die Lebensmittel
Akkusativ	den Sport den Hund	die Süßigkeit die Küche	das Sushi das Obst	die Smoothies die Lebensmittel
Dativ	dem Sport dem Hund	der Süßigkeit der Küche	dem Sushi dem Obst	den Smoothies den Lebensmitteln

DEKLINATION DES UNBESTIMMTEN ARTIKELS

Kasus	Maskulinum (er)	Femininum (sie)	Neutrum (es)	Plural (sie)
Nominativ	ein	eine	ein	-
Akkusativ	ein**en**	eine	ein	-
Dativ	ein**em**	ein**er**	ein**em**	-

NULLARTIKEL: Im Plural fällt der unbestimmte Artikel weg

Beispiele:

Maskulinum (er): Ein Freund von mir hat einem Lehrer einen Nudelsalat gegeben.

Femininum (sie): Eine Freundin meiner Schwester hat einer Verkäuferin eine Tomate aus ihrem Garten geschenkt.

Neutrum (es): Ein Kind aus der Schule hat einem anderen Kind ein Sandwich geschenkt.

NEGATION DES UNBESTIMMTEN ARTIKELS

Der unbestimmte Artikel kann auch verneint werden. Dazu benutzt man einen Negativartikel (**kein**), der genauso wie der unbestimmte Artikel dekliniert wird. Die Ausnahme ist der Plural. Der Plural hat einen Negativartikel.

Kasus	Maskulinum (er)	Femininum (sie)	Neutrum (es)	Plural (sie)
Nominativ	kein	keine	kein	keine
Akkusativ	kein**en**	keine	kein	keine
Dativ	kein**em**	kein**er**	kein**em**	keine**n**

Kasus	Maskulinum (er)	Femininum (sie)	Neutrum (es)	Plural (sie)
Nominativ	kein Sport kein Hund	keine Süßigkeit keine Küche	kein Sushi kein Obst	keine Smoothies keine Lebensmittel
Akkusativ	kein**en** Sport kein**en** Hund	keine Süßigkeit keine Küche	kein Sushi kein Obst	keine Smoothies keine Lebensmittel
Dativ	kein**em** Sport kein**em** Hund	kein**er** Süßigkeit kein**er** Küche	kein**em** Sushi kein**em** Obst	keine**n** Smoothies keine**n** Lebensmitteln

Plural:

Wir essen einen Salat.

Wir essen Salate.

Wir essen keinen Salat.

Wir essen keine Salate.

2.) Im folgenden Text über Essgewohnheiten:

- unterstreiche alle **bestimmten Artikel** mit (Blau)
- unterstreiche alle **unbestimmten Artikel** mit (Rot)
- unterstreiche alle **Negationen des unbestimmten Artikels** mit (Schwarz)

Robert, 21

Weil ich in meiner Freizeit sehr aktiv bin und viel Sport treibe, achte ich natürlich auch sehr auf meine Ernährung. Ich versuche frisch und regional zu essen und vermeide Fastfood. Ich esse viel Obst und Gemüse, aber fast gar keine Süßigkeiten. Ich trinke viel Wasser, aber auch Tees, Smoothies und Proteinshakes.

Maja, 18

Ich halte gar nichts von dem gesunden Lebensstil und ernähre mich meist ungesund. Einen Tag ohne Pommes und Softgetränke kann ich mir überhaupt nicht vorstellen. Obwohl ich Fußball spiele und die meisten Fußballerinnen eigentlich gesund essen, ist mir lieber, wenn ich das esse, was mir schmeckt. Einen Salat esse ich sehr selten.

REŠITVE: 2.) Im Text über Essgewohnheiten:

Der bestimmte Artikel: dem Lebensstil
Der unbestimmte Artikel: Einen Tag, einen Salat
Negation des unbestimmten Artikels: keine Süßigkeiten

NOMINATIV

3.) **Was ist das?** Schreibe die fehlenden Wörter oder Satz dazu.

die Tomate _____	der Obstsalat Das ist ein Obstsalat.	das/der Sandwich _____
das Bier _____	das Glas _____	der Kaffee _____
die Tasse _____	das Spiegelei _____	_____ Das ist ein Würstchen.

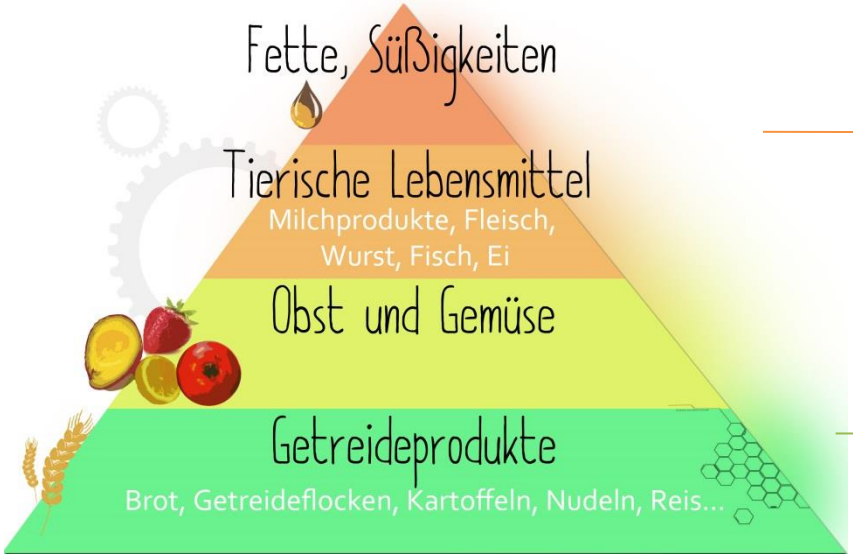
REŠITVE: NOMINATIV **3)** – Das ist eine Tomate. Das ist ein Sandwich. Das ist ein Bier. Das ist ein Glas. Das ist ein Kaffee. Das ist eine Tasse. Das ist ein Spiegelei.

4.) Gibt es in deiner Muttersprache Wörter, die den oben genannten Wörtern (unter Aufgabe 3. und im Text über Essgewohnheiten**) ähneln?**

Welche sind das?
Schreibe die Wörter auf und sprecht darüber in der Klasse.

Die Ernährungspyramide

5) Ergänze die Ernährungspyramide. Schreibe jeweils 3 Beispiele für Fette, Süßigkeiten, Obst und Gemüse auf.



6) Ergänze die Sätze mit den Wörtern im Kasten.

Wasser, Obst, die Menge, Vitamine,
Obst und Gemüse, Verdauungsprobleme

Nicht nur was man isst, sondern auch _____ ist sehr wichtig.

Man muss jeden Tag eine große Menge _____ essen und viel _____ trinken.

_____ eignet sich als Zwischenmahlzeit und als Dessert.

Obst und Gemüse enthalten viele _____und Mineralien.

Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen, die _____ verhindern.

REŠITVE: 6) Ergänze die Sätze mit den Wörtern im Kasten: die Menge, Obst und Gemüse, Wasser, Obst, Vitamine, Verdauungsprobleme

7) **Schreibe die Bezeichnungen auf. Was ist was? Ist es Obst oder Gemüse?**

(Benutz dafür dein Handy oder einen Computer/Laptop, wenn es möglich ist)

die Avocado

die Avocados

_____

die Tomate

die Tomaten

_____

die Wassermelone

die Wassermelonen

_____

die Acaibeere

die Acaibeeren

_____

REŠITVE: 7) Gemüse, Gemüse, Obst, Obst

AKKUSATIV

1) **Was essen diese Menschen zum Frühstück?** Füge die fehlenden unbestimmten oder negierten unbestimmten Artikel hinzu.

Eva

1. Sie isst am Morgen immer _____ Sandwich und trinkt dazu _____ Kakao.

Herr Wagner

2. Er macht sich jeden Morgen _____ Obstsalat, trinkt _____ Glas Wasser und _____ große Tasse Kaffee. Er isst _____ Eier und trinkt _____ Bier.

Frau Wagner

3. Sie isst zum Frühstück _____ Spiegelei und _____ Würstchen. Sie trinkt Tee und isst dazu Vollkornkekse.

REŠITVE: 1) ein/einen, einen, einen, ein, eine, keine, kein, ein, ein

2. Vergleiche die beiden Bilder und finde alle Unterschiede.
Sprecht darüber in der Klasse. Im Bild rechts sind insgesamt 9 Veränderungen versteckt.

Maja hat sich das Frühstück gemacht. Sie hat kurz mit ihrer Freundin Steffie telefoniert und als sie zurückgekommen ist, war auf dem Tablett alles anders.

Bild 1

Bild 2

5.) Was isst du an einem Tag zum Frühstück, zum Mittagessen und zum Abendessen? Mach dir Notizen und sprecht darüber in der Klasse (Hilf dir mit einem Wörterbuch!).

Mein Esstagebuch

Schreib auch auf, wie viele Gläser Wasser du am Tag trinkst (z. B. 4). Wenn du kein Wasser trinkst, schreib: „Ich trinke kein Wasser".

Gläser Wasser am Tag:

Mein Frühstück:

_____

_____

_____

Mein Mittagessen:

_____

_____

_____

Mein Abendessen:

_____

_____

_____

Beantworte die Frage: Lebst du gesund?

_____

Tausche dein Esstagebuch mit deinem Nachbarn/deiner Nachbarin. Sieh dir sein/ihr Esstagebuch an und beurteile, ob er/sie gesund oder ungesund lebt.

Mein Nachbar/Meine Nachbarin _____.

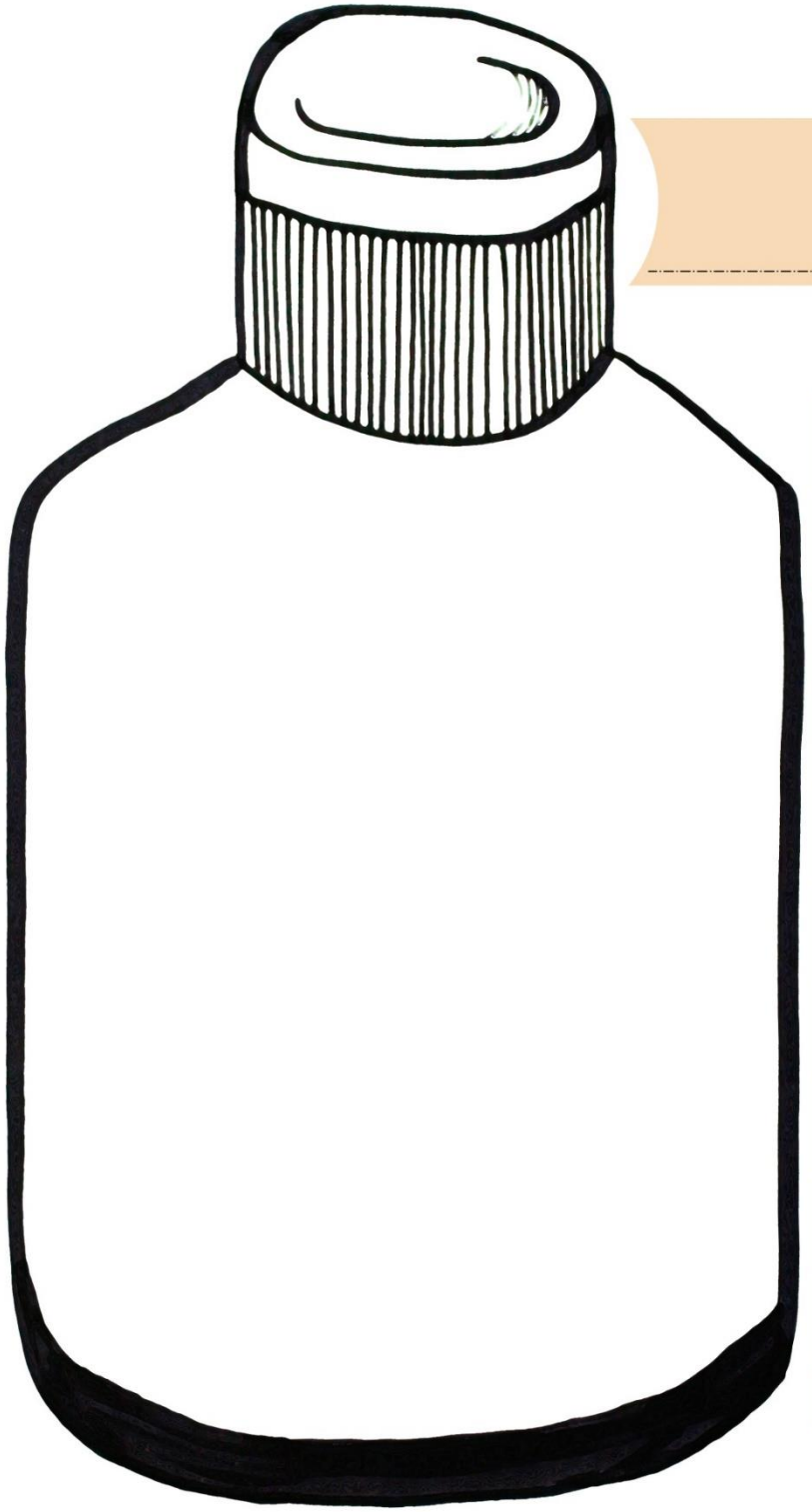
Mein Smoothie

Mach deinen eigenen Smoothie:

Wähle Zutaten aus dem Kasten, schneide sie aus und klebe sie auf die Flasche.

Gib deinem Smoothie einen Namen.

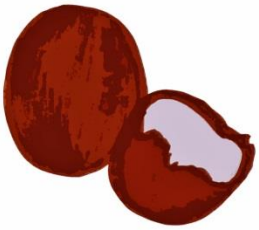
Schreib, wofür dein Smoothie gut ist und wieso.



die Orange

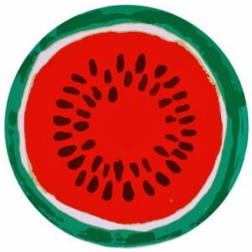
die Zitrone

die Limette



die Kokosnuss

die Kiwi

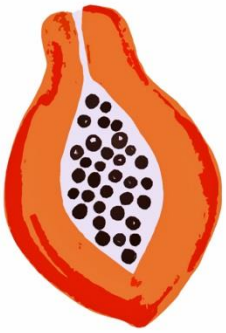


die Wassermelone

die Blaubeere

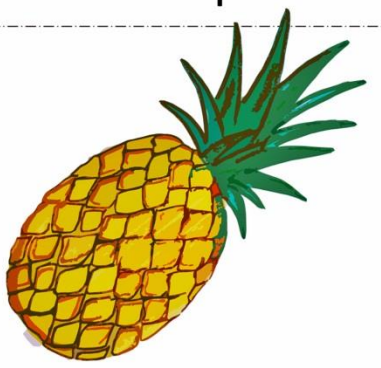
der Apfel

die Erdbeere



die Papaya

die Kirsche



die Ananas

die Gurke

die Karotte

der Kakao

die Runkelrübe

die Banane

die Avocado

das Wasser

der Honig

der Joghurt