



INVESTICE DO ROZVOJE VZDELAVANI

**GYMNÁZIUM TÝN NAD VLTAVOU**  
 autor: Mgr. Jana Blümllová  
 datum: listopad 2012  
 ročník: kvinta (úroveň A2-B1)  
 vzdělávací oblast: Produktivní řečové dovednosti



**DEUTSCH**

tematický okruh: Essen und Trinken  
 téma: Ich esse gesund  
 klíčová slova: Was und wie oft essen, gesunde Ernährung, Lebensmittel

anotace: Procvičení konverzace na téma **zdravá strava**

Vypracováno v programu SMART Notebook

Zpracování tohoto DUM bylo financováno z projektu



Einführungsseite

Hallo, ich heiße

**ICH ESSE GESUND**



Ich liebe Basketball und möchte Profisportlerin werden. Damit hilft mir gutes Training und ..... Ich frühstücke Joghurt mit Obst und Müsli, ..... trinke ich ..... Tee oder Obstsaft. Wenn ich in der Pause in der Schule zu viel esse, bin ich dann müde. Deshalb nehme ich nur einen Apfel oder eine Banane, manchmal ..... mit Käse und Schinken. Zu Mittag esse ich gern ..... fisch mit Kartoffeln, ..... mit Reis oder Nudeln mit ..... Ich mag auch Obstsalat als ..... Nachmittags trainiere ich Basketball. Vor dem Training esse ich nur Gemüsesalat mit Brötchen. Nach dem Training - als Belohnung - einen Schokoriegel.

Abends ..... mir meine Mama zu Hause eine Käse- oder Schinkenplatte, Eier, Gemüse und Vollkornbrot. Weil ich mit vollem Bauch nur schlecht einschlafen kann, esse ich ..... um 18 Uhr zu Abend. Und was trinke ich ganzen Tag? Morgens Tee, Obstsaft oder Kakao, vormittags und nachmittags vor allem ..... Wasser. Vor dem Schlafen liebe ich warme Milch mit Honig.

**KENNST DU ALLE VOKABELN?  
 WIE FINDEST DU DAS MÄDCHEN?  
 ERNÄHRST DU DICH ÄHNLICH ODER GANZ ANDERS?**

Ich esse gesund

**BÖSE WÖRTER - ORDNE SIE !**

Ich liebe Basketball und möchte Profisportlerin werden. Damit hilft mir gutes Training und ..... Morgens brauche ich viel ..... Ich frühstücke Joghurt mit Obst und Müsli, ..... trinke ich ..... Tee oder Obstsaft. Wenn ich in der Pause in der Schule ..... esse, bin ich dann müde. Deshalb nehme ich nur einen Apfel oder eine ..... manchmal ..... mit Käse und Schinken. Zu ..... esse ich gern Gemüsesuppe, Fisch mit Kartoffeln, ..... mit Reis oder Nudeln mit ..... Ich mag auch Obstsalat als ..... Nachmittags trainiere ich Basketball. Vor dem Training esse ich nur ..... mit Brötchen. Nach dem Training - als Belohnung - einen ..... Abends bereitet mir meine Mama zu Hause eine Käse- oder ..... Eier, Gemüse und Vollkornbrot zu. Weil ich mit vollem ..... nur schlecht einschlafen kann, esse ich ..... um 18 Uhr zu Abend. Und was trinke ich ..... Tag? Morgens Tee, ..... oder Kakao, vormittags und nachmittags vor allem ..... Wasser. Vor dem Schlafen liebe ich warme Milch mit .....

dozu Mittag zu viel  
 Banane Honig Gemüsesalat  
 ganzen Obstsaft am liebsten  
 Schokoriegel genug Rindfleisch  
 Schinkenplatte Vollkorngebäck  
 Nachtisch Bauch Energie  
 spätestens Hühnerfleisch  
 gesunde Ernährung

Ordne die Wörter!

**BILDE SÄTZE NACH DEM MUSTER!**

zubereiten + **Nachtsich**  
 Ich bereite für dich einen leckeren Nachtsich zu.

mögen brauchen  
 vorziehen  
 hassen weh tun  
 frühstücken  
 zubereiten probieren  
 bestellen  
 zu Mittag essen

dozu Mittag zu viel  
 Banane Honig Gemüsesalat  
 ganzen Obstsaft am liebsten  
 Schokoriegel genug Rindfleisch  
 Schinkenplatte Vollkorngebäck  
 Nachtisch Bauch Energie  
 spätestens Hühnerfleisch  
 gesunde Ernährung

Bilde Sätze!

**ERZÄHLE NACH DEM BILD!**



Wie sieht gesunde Ernährung aus?  
 Benutze das Wörterbuch!  
 Magst du auch diese Lebensmittel?  
 Fehlt dir da etwas?  
 Nenne auch ein paar Lebensmittel, die zu den

Erzähle nach dem Bild!

Wie bereitet man einen leckeren Salat zu?

Beschreibe die Zubereitung des Salates auf dem Bild!



waschen  
 nehmen vorbereiten  
 schneiden salzen  
 kochen mischen  
 würzen

Zubereitung

**BILDE VOKABELN!**

DAS GEHÖRT ZU DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

|     |  |                  |       |                   |
|-----|--|------------------|-------|-------------------|
| die | <b>T</b> i w n<br><b>g</b> e a e r                     | těstoviny        | _____ | die Teigwaren     |
| die | <b>M</b> c h i l i<br><b>p</b> o r<br><b>d</b> e t k u | mléčné produkty  | _____ | die Milchprodukte |
| die | <b>H</b> s t u n e<br><b>s</b> t r u c h               | luštěniny        | _____ | die Hülsenfrüchte |
| die | <b>V</b> a n i t i m a                                 | vitaminy         | _____ | die Vitamine      |
| der | <b>B</b> a a s t l l<br><b>f</b> f o t s               | vláknina         | _____ | der Ballaststoff  |
| das | <b>V</b> i o l o k n f<br><b>g</b> c k a a b           | celozrnné pečivo | _____ | das Vollkornbrot  |
| der | <b>E</b> i e w ß<br><b>o</b> t s f f                   | bílkovina        | _____ | der Eiweißstoff   |

Bilde Vokabeln!

**ARBEITSSEITE**

Marika möchte für ihre Freundinnen aus der Basketballmannschaft eine Party machen. Hilf ihr und schreibe, was sie zum Essen und zum Trinken vorbereiten kann. VORSICHT! - Alle Mädchen essen und leben meistens so gesund und jetzt möchten sie ein bisschen "sündigen".  
Hilf Marika auch mit dem Programm!

Arbeitsseite

Použité prameny:  
Německo-česky/česko-německy slovník, J.Křížková, M.Půček a kol.,  
Fragment 2007  
obrázky: <https://www.google.cz/>

prameny