

Gesund essen

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Collage von: Klasse 9, Scuola Media 2 Bellinzona

7

1 Was siehst auf dem Foto? Ergänze die Wörter. Was sagt Turbo? Die Buchstaben in den Kästchen ergeben von oben nach unten die Lösung.

Auf dem Foto sieht man:

- einen Liter
- ein Stück
- eine Schüssel
- eine Tasse
- eine Flasche
- eine Dose
- drei
- einen Teller
- sechs
- ein Kilo
- ein Glas
- zwei



Turbo sagt: _____!



2 Was muss Silvia einkaufen? Höre zu und kreuze an. Notiere auch, was nicht auf dem Zettel ist.



3 Essen im eigenen Land a Ergänze den Text.

Döner – Bratwurst – ~~Spaghetti~~ –
Currywurst – Hamburger – Pizza

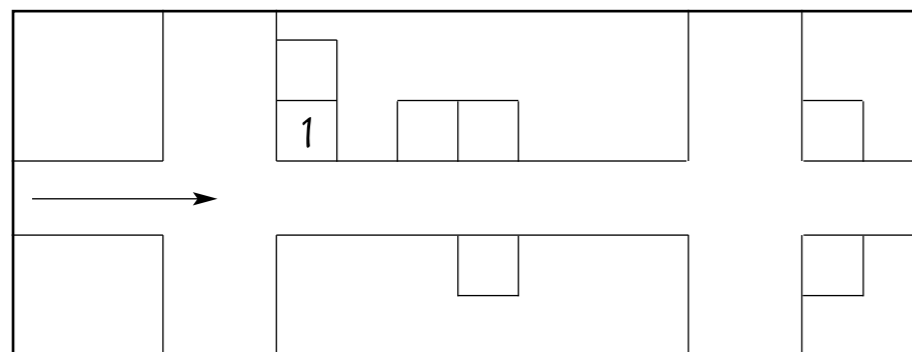
International Essen? Das kann ich auch in
meinem Land. Ich muss nur ins
Stadtzentrum gehen und schon finde ich
ein internationales Restaurant neben dem
anderen. Lust auf Spaghetti
oder _____? Da ist an
der Ecke der Italiener ❶.

Lieber _____?

Die Spezialität aus der Türkei gibt es 20 m
weiter vorne ❷. Oder vielleicht _____? Ein Mac kommt gleich danach ❸. Und
im Restaurant gegenüber ❹? Da isst man chinesisch. Und an der nächsten Kreuzung kann man links
ins „Taj Mahal“ gehen ❺ oder rechts zu „Spiros“ ❻: Im Ersten gibt es indische und im Zweiten
griechische Spezialitäten. Schmeckt mir aber _____ oder _____
doch besser? Dann gehe ich ins einzige typisch deutsche Restaurant ❼, neben dem Italiener.



b Wo liegen die Restaurants? Schreibe die Zahlen in den Plan.



4 Warum isst du *keine* oder *wenig* ...? – Schreibe die Sätze zu Ende.

(zu) süß – (~~zu~~) salzig – (zu) fett – (zu) scharf – (zu) sauer

1. Ich esse keine Chips, weil die mir zu salzig sind.
2. Ich esse wenig Torte, _____
3. Ich esse keine Orangen, _____
4. Ich esse keine Bratwürste, _____
5. Ich esse nicht gern indisch, _____



5 Frühstück – Mittagessen – Abendessen bei Familie Schäfer. Ergänze den Text.



Familie Schäfer frühstückt um Viertel nach sieben. Es muss alles schnell gehen, denn um Viertel vor
acht müssen alle aus dem Haus. Sie trinken al l e Tee und es s e n zuerst etwas Ob____
und dann Br____ mit Käse, manc____ gibt es Mü____ oder Cornflakes m____
Milch. Um Vie____ vor acht ge____ alle zur Arb____ oder in d____ Schule.
Herr Schäfer hat sein Bü____ im Haus. Fr____ Schäfer ist Deutsch____.
Am Woche____ hat die Fam____ mehr Zeit u____ da gibt es au____ ein
Ei u____ oft auch d____ tollen Marmorkuchen v____ Oma.
Um halb zw____ trifft sich d____ ganze Familie zu Ha____ wieder und s____ essen zusam-
men. Meis____ gibt es Kartoffeln, Gem____ und etwas Fle____ oder Fisch.
Um ha____ drei geht He____ Schäfer wieder in se____ Büro, Frau Schäfer korrigiert He____
und die Kin____ machen die Hausau____. Um sieben gibt es dann Abend-
essen. Sie essen meistens kalt: Brot, Käse, Wurst, Salat. Manchmal kocht Vater eine Gemüsesuppe.

6 Possessivartikel im Dativ – Ergänze die Minidialoge.

1. ● Schmeckt dir Müsli? ○ Mir nicht, aber m einer Schwester und m _____ Bruder.
2. ● Was ist denn mit d _____ Bruder? ○ Ach, der hat wieder schlechte Laune.
3. ● Hast du mir eine Postkarte geschrieben? ○ Nein, aber Clara hat viele Karten geschickt:
i _____ Eltern, i _____ Tante, i _____ Großeltern und dir.
4. ● Geht er allein zum Zahnarzt? ○ Nein, mit s _____ Mutter.
5. ● Wie war der Film? ○ Uns hat er gefallen, aber u _____ Freunden nicht.
6. ● Wo sind Siri und Jan heute Abend? ○ Sie sind mit i _____ Freunden im Konzert.
7. ● Seid ihr mit eu _____ Auto gefahren? ○ Nein, mit der Bahn.



7 Artikel und Possessivartikel im Akkusativ und Dativ – Ergänze bitte.

1. Ich fahre mit d em Rad in die Schule, nur wenn es regnet, nehme ich d _____ Bus.
2. Am Wochenende habe ich mein _____ Freund besucht. Er ist aus d _____ Ferien zurück und hat mir die Bilder von s _____ Reise gezeigt.
3. Bernd kommt seit ein _____ Woche nicht mehr in d _____ Schule, weil er bei ein _____ Firma arbeitet.
4. Ich habe mein _____ Großeltern ein _____ Karte geschrieben, weil sie sich darüber freuen.
5. Nach d _____ Schule ist Katya zu i _____ Freundin gegangen. Sie haben zuerst d _____ Hausaufgaben gemacht und dann einen Kuchen gebacken.
6. Peter isst k _____ Käse, er isst lieber Wurst.
7. Ich hätte gern e _____ Eis, aber ohne Sahne.

16

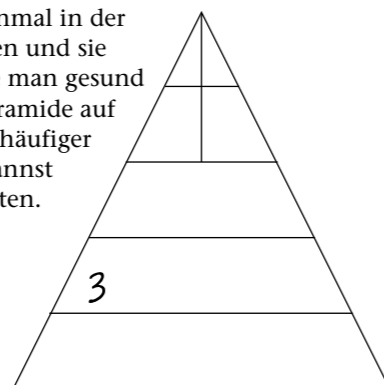
**8 Interview mit Zsofia (A), Dario (B) und Gabriele (C)
Höre zu und ergänze die passenden Buchstaben.**

1. ____ kocht für ihre Schwester.
2. ____ besuchen einen Kochkurs.
3. ____ kocht gern und oft.
4. ____ isst gern.
5. ____ kann nicht kochen, möchte es aber lernen.
6. ____ schmecken Spaghetti sehr.
7. ____ isst ungesund.
8. ____ kann wenig kochen, hilft aber in der Küche.



**9 Kochen in der Schule
Ordne die Oberbegriffe der Pyramide zu.**

Zsofia, Flavia, Giovanni, Sacha, Dario sind in der achten Klasse. Dieses Jahr haben sie einen Kochkurs: einmal in der Woche, 6 Wochen lang. Sie lernen kochen und sie sprechen auch über Ernährung, d.h., wie man gesund essen kann. Sie haben die Ernährungspyramide auf S. 46 gemacht. Weißt du auch, was man häufiger oder weniger essen, trinken sollte? Du kannst dich mit der nächsten Aufgabe selber testen.



- 1 Fisch – 2 Fleisch – 3 Früchte –
- 4 Gemüse – 5 Getränke –
- 6 Milchprodukte – 7 Süßes –
- 8 Fett – 9 Eier – 10 Getreide



DAS KANN ICH SCHON

1 Ich kann sagen, was ich mag / nicht mag.

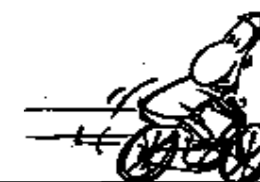
- Magst du Hamburger? (Steaks) Nein, ...
- Magst du Cola? (Kaffee) Nein, ...
- Trinkst du ... Saft oder Wasser? ...
- Was isst du am ...? (Pommes frites) ...

Nein, ich esse lieber Steaks.

2 Ich kann über Speisen und Getränke sprechen

- Pommes frites / fett Pommes frites sind mir zu fett.
- Indisches Essen / scharf _____
- Spaghetti schmecken / am besten _____
- Würste / nichts für mich _____
- Cola / süß _____

Ich vergleiche meine Lösungen auf Seite 102. Mein Ergebnis ist: 😊 😐 ☹️



DAS FINDE ICH IN EINHEIT 8

1 Artikel im Dativ

Nominativ	der Freund / das Kind	die Schwester
Dativ Singular		
– Artikel	dem Freund/Kind	der Schwester
– Possessivartikel	meinem Freund/Kind deinem ...	meiner Schwester deiner
...
– unbestimmter Artikel	einem Freund/Kind	einer Schwester
– kein	keinem Freund/Kind	keiner Schwester
Dativ Plural	den/meinen/keinen Freunden/Kindern/Schwestern	

- Meiner Schwester geht es nicht gut. Sie kann nicht kommen. Schade.
- Hat dir der Film gefallen? Mir schon, aber meinem Freund nicht.
- Fährt sie allein in die Ferien? Nein, mit ihren Eltern.

2 Präpositionen mit Dativ (Zusammenfassung) → S. 15

Von **AUSBEIMIT**
NACH
VONSEITZU
fährst immer mit dem Dativ du.

