Temat: Wyrażanie zdania na temat posiłków i ich wartości.

sich ernähren**- odżywiać się**

**fettarm-odtłuszczony**

**fettreich- tłusty-**

**kalorienarm- niskokaloryczny**

**kalorienreich –kaloryczny**

**vitaminreich- o dużej zawartości witamin**

**vitaminarm- ubogi w witaminy**

**vegetarisch-wegetariański**

**gesund- zdrowy**

**ungesund- niezdrowy**

**Der Hamburger ist meiner Meinung nach kalorienreich, vitaminarm und ungesund. Hamburger jest moim zdaniem kaloryczny, ubogi w witaminy, niezdrowy.**

**Ich** ernähre mich gesund/ungesund, weil ich ……esse. Odżywiam się zdrowo/niezdrowo, ponieważ jem…..

Ich esse kein Fleisch/viel Fleisch…/keinen Fisch/viel Fisch/…/Pommes frites/Vollkornbrot. Nie jem mięsa/ jem dużo mięsa/ nie jem ryb/jem dużo ryb/frytki/chleb pełnoziaernisty.

sich richtig ernähren – prawidłowo się odżywiać,

5 Mahlzeiten am Tag essen – jeść 5 posiłków dziennie,

regelmäßig Obst und Gemüse, Vollkorn, Kräuter essen – regularnie jeść owoce i warzywa, produkty zbożowe oraz zioła,

jeden Tag Sport treiben – każdego dnia uprawiać sport,

jeden Tag in Bewegung bleiben – każdego dnia być w ruchu,

einen gemütlichen Lebensstil pflegen – prowadzić spokojny tryb życia,

auf Zucker verzichten – unikać cukru,

wöchentlich eine Handvoll Nüsse essen – tygodniowo jeść pełną garść orzechów (pod warunkiem, że nie ma alergii lub nietolerancji),

das warme Wasser für bessere Verdauung trinken – pić ciepłą wodę dla lepszego trawienia,

möglichst viel Zeit in der Sonne verbringen, um natürliches Vitamin D3 zu bekommen – spędzać możliwie dużo czasu na słońcu, aby przyswajać naturalną witaminę D3,

keine Medikamente missbrauchen – nie nadużywać leków,

keine halbfertigen Produkte kaufen – nie kupować przetworzonych produktów,

das Immunsystem stärken – wzmacniać system odpornościowy,

beim Kochen möglichst die natürlichen Gewürzen benutzen – przy gotowaniu używać (możliwie) naturalnych przypraw

acht Stunden schlafen- spać 8 godzin

Milchprodukte Essen- jeść produkty mleczne

Sehr oft Fisch Essen- jeść często rybę

1. Przepiszcie słownictwo umieszczone w załączniku.
2. Przeczytajcie tekst Gesunde Lebensweise. Na podstawie tekstu:
3. zaznaczcie właściwą odpowiedź.
4. wypiszcie do zeszytu z tekstu, co trzeba robić dla zdrowia. Was sollte man tun, um gesund zu bleiben?

<https://jezykniemiecki.org/czytanie/gesund-leben/>

1. Przyporządkujcie przymiotniki do potraw z zadania A1 z podręcznika ze strony 40 i napiszcie w zeszytach swoje zdanie na ich temat.
2. Wysłuchajcie i zaznaczcie prawidłową odpowiedź, jak odżywiają się Jana, Melanie i Karl w zadaniu A3.
3. Przeczytajcie teksty i uzupełnijcie je podanymi wyrazami.
4. Napiszcie w zeszycie, w jaki sposób odżywiają się młodzi ludzie i uzasadnijcie-zadanie A5.
5. Odpowiedzcie na pytania znajomych, podając powód w ćwiczeniu 31/123.
6. Napiszcie w zeszycie, jak Waszym zdaniem odżywia się młodzież, jest to ćwiczenie 29/123.
7. Na podsumowanie sprawdźcie swoją wiedzę w quizach:

<https://quizlet.com/384125643/match>

<https://quizlet.com/384125643/test>