



# Nicos Weg | A1

Manuskript und Wortschatz

---

## (16) Sport und Fitness | Ist das gesund?

Während Yanis und Tarek den Grill anschmeißen und sich über gesunde Ernährung unterhalten, trainieren die anderen munter weiter. Da ertönt plötzlich ein Schmerzensschrei vom Fußballfeld ...

### Manuskript

**TAREK:**

Yanis! Iss nicht so viele **Süßigkeiten!** Iss lieber mehr Obst!

**YANIS:**

Es ist kein Obst da!

**TAREK:**

Wer sollte Obst kaufen?

**MAX:**

Yanis!

**YANIS:**

Oh, stimmt. Ich wollte Äpfel, Bananen und Birnen kaufen, aber ich habe es vergessen. Aber Fleisch und Gemüse vom Grill sind doch auch gesund. Und dazu so ein leckerer Kartoffelsalat ...

**TAREK:**

Hm, ja. Kartoffelsalat macht auch gar nicht **dick**.

**YANIS:**

Wir sind doch im Urlaub.

**MAX:**

Wir sind nicht im Urlaub. Wir spielen Fußball!

**YANIS:**

Ab morgen essen wir gesund!



# Nicos Weg | A1

Manuskript und Wortschatz

---

**NICO:**

Ah!



# Nicos Weg | A1

Manuskript und Wortschatz

---

## Wortschatz (aus Manuskript und Lektion)

**ab|nehmen** – to lose weight  
nimmt ab, nahm ab, hat abgenommen

**der Chip, die Chips** – chip  
meist im Plural

**die Diät, die Diäten** – diet

**dick** – fat; heavy  
dicker, am dicksten

**fett** – fat(ty); greasy  
fetter, am fettesten

**das Fett, die Fette** – fat

**die Kalorie, die Kalorien** – calorie

**der Keks, die Kekse** – cookie

**das Ketchup, die Ketchups** – ketchup  
alternativ: der Ketchup, die Ketchups

**die Kirsche, die Kirschen** – cherry

**die Leute** – people  
nur Plural

**die Mandarine, die Mandarinen** – mandarin; tangerine

**die Mayonnaise, die Mayonnaisen** – mayonnaise  
Plural selten; Kurzform: die Mayo, die Mayos

**die Rosine, die Rosinen** – raisin

**scharf** – spicy  
schärfer, am schärfsten



## Nicos Weg | A1

Manuskript und Wortschatz

---

**der Senf** – mustard

nur Singular

**die Soße, die Soßen** – sauce

**die Süßigkeit, die Süßigkeiten** – sweet; candy

meist im Plural

**die Torte, die Torten** – cake; tart

**ungesund** – unhealthy

ungesünder, am ungesündesten

**das Vitamin, die Vitamine** – vitamin

**die Vorsicht** – caution; careful; As an interjection: Beware!

nur Singular

**zu|nehmen** – to gain weight; to put on weight

nimmt zu, nahm zu, hat zugenommen