



## Nicos Weg | A1

متن گفت‌وگو و فهرست واژگان

---

### (۱۶) ورزش و تندرستی | Ist das gesund?

در حینی که یانیس و طارق منقل را روشن کرده و سرگرم صحبت در باره تغذیه سالم و ناسالم هستند، دیگران به تمرین ادامه می‌دهند. یکهو از زمین بازی صدای یک نفر شنیده می‌شود که از درد فریاد می‌کشد...

متن گفت‌وگو

**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!

**NICO:**

Au! Ah!



# Nicos Weg | A1

متن گفت‌وگو و فهرست واژگان

---

واژگان (متن گفت‌وگو و درس)

**ab|nehmen** – لاغر شدن، وزن کم کردن –  
nimmt ab, nahm ab, hat abgenommen

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

**die Diät, die Diäten** – رژیم غذایی

**dick** – چاق  
dicker, am dicksten

**fett** – چرب، پرچربی  
fetter, am fettesten

**das Fett, die Fette** – چربی

**die Kalorie, die Kalorien** – کالری

**der Keks, die Kekse** – بیسکویت

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

**die Kirsche, die Kirschen** – گیلاس

**die Leute** – مردم  
nur Plural

**die Mandarine, die Mandarinen** – نارنگی

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

**die Rosine, die Rosinen** – کشمش

**scharf** – تند (خوراک) –  
schärfer, am schärfsten



## Nicos Weg | A1

متن گفت‌وگو و فهرست واژگان

---

**der Senf** – خردل

nur Singular

**die Soße, die Soßen** – سس

**die Süßigkeit, die Süßigkeiten** – شکلات و شیرینی

meist im Plural

**die Torte, die Torten** – کیک چندلایه، کیک خامه‌ای

**ungesund** – ناسالم

ungesünder, am ungesündesten

**das Vitamin, die Vitamine** – ویتامین

**die Vorsicht** – احتیاط

nur Singular

**zu|nehmen** – چاق شدن

nimmt zu, nahm zu, hat zugenommen