



## Nicos Weg | A1

نص الحوار و المفردات

---

### (16) الرياضة والتمرن | Ist das gesund?

بينما يتحدث يانيس وطارق عن التغذية الصحية أثناء إشعالهما موقد الشواء، يتابع الآخرون التدريب بنشاط، وفجأة يطلق أحدهم صرخة ألم من داخل ملعب الكرة...

نص الحوار

**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

نص الحوار و المفردات

مفردات (من نص الحوار والدرس)

**ab|nehmen** – نقصَ وزنه ، نُحِف  
nimmt ab, nahm ab, hat abgenommen

**der Chip, die Chips** – رقائق بطاطس  
meist im Plural

**die Diät, die Diäten** – رجيمة ، رجيم

**dick** – سمين  
dicker, am dicksten

**fett** – دسم  
fetter, am fettesten

**das Fett, die Fette** – دسم

**die Kalorie, die Kalorien** – سعرة حرارية

**der Keks, die Kekse** – بسكويت

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

**die Kirsche, die Kirschen** – كرز

**die Leute** – ناس  
nur Plural

**die Mandarine, die Mandarinen** – يوسف افندي

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

**die Rosine, die Rosinen** – زبيب

**scharf** – حارّ المذاق  
schärfer, am schärfsten



# Nicos Weg | A1

نص الحوار و المفردات

---

**der Senf** – صلصة الخردل

nur Singular

**die Soße, die Soßen** – صلصة

**die Süßigkeit, die Süßigkeiten** – حلوى

meist im Plural

**die Torte, die Torten** – كعكة بالكريمة ، تورتة

**ungesund** – غير صحي ، مضر بالصحة

un gesünder, am ungesündesten

**das Vitamin, die Vitamine** – فيتامين

**die Vorsicht** – حَذَر ، إحترس ، انتباه

nur Singular

**zu|nehmen** – زاد وزنه ، سَمِن

nimmt zu, nahm zu, hat zugenommen