



Nicos Weg | A1

课文和词汇

16 | 运动和健身 | Ist das gesund?

当 Yanis 和 Tarek 边烤食物边聊着饮食健康的时候，其他人在兴致勃勃地练习。突然从球场传出疼痛的叫声.....

课文

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.



Nicos Weg | A1

课文和词汇

MAX:

Wir sind nicht im Urlaub. Wir spielen Fußball!

YANIS:

Ab morgen essen wir gesund!

NICO:

Au! Ah!



Nicos Weg | A1

课文和词汇

词汇（课文和课程中的词汇）

ab|nehmen – 减肥

nimmt ab, nahm ab, hat abgenommen

der Chip, die Chips – 薯片

meist im Plural

die Diät, die Diäten – 节食

dick – 肥胖的

dicker, am dicksten

fett – 油腻的

fetter, am fettesten

das Fett, die Fette – 油脂

die Kalorie, die Kalorien – 卡路里

der Keks, die Kekse – 饼干

das Ketchup, die Ketchups – 番茄酱

alternativ: der Ketchup, die Ketchups

die Kirsche, die Kirschen – 樱桃

die Leute – 人

nur Plural



Nicos Weg | A1

课文和词汇

die Mandarine, die Mandarinen – 柑橘

die Mayonnaise, die Mayonnaisen – 蛋黄酱

Plural selten; Kurzform: die Mayo, die Mayos

die Rosine, die Rosinen – 葡萄干

scharf – 辣的

schärfer, am schärfsten

der Senf – 芥末

nur Singular

die Soße, die Soßen – 酱汁

die Süßigkeit, die Süßigkeiten – 甜食

meist im Plural

die Torte, die Torten – 蛋糕

ungesund – 不健康的

ungesünder, am ungesündesten

das Vitamin, die Vitamine – 维生素

die Vorsicht – 小心; 注意

nur Singular



Nicos Weg | A1

课文和词汇

zu|nehmen – 体重增加

nimmt zu, nahm zu, hat zugenommen