

16 | खेल और व्यायाम | Ist das gesund?

जब यानिस और तारेक बारबेक्यू की तैयारी के साथ स्वस्थ आहार पर बात कर रहे होते हैं, तब बाकी लोग उत्साह से अपनी ट्रेनिंग जारी रखते हैं. अचानक मैदान से एक दर्द भरी चीख सुनाई देती है.

टेक्स्ट

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!

शब्दावली (टेक्स्ट और पाठ से)

ab|nehmen – वजन कम करना

nimmt ab, nahm ab, hat abgenommen

der Chip, die Chips – चिप्स

meist im Plural

die Diät, die Diäten – डाइट

dick – मोटा

dicker, am dicksten

fett – वसा

fetter, am fettesten

das Fett, die Fette – वसा

die Kalorie, die Kalorien – कैलोरी

der Keks, die Kekse – बिस्कुट

das Ketchup, die Ketchups – केचप

alternativ: der Ketchup, die Ketchups

die Kirsche, die Kirschen – चेरी

die Leute – लोग

nur Plural

die Mandarine, die Mandarinen – नारंगी/छोटा संतरा

die Mayonnaise, die Mayonnaisen – मेयोनीज़

Plural selten; Kurzform: die Mayo, die Mayos

die Rosine, die Rosinen – किशमिश

scharf – तीखा/मसालेदार

schärfer, am schärfsten

der Senf – सरसों

nur Singular

die Soße, die Soßen – सॉस

die Süßigkeit, die Süßigkeiten – मीठी चीज

meist im Plural

die Torte, die Torten – केक

ungesund – सेहत के लिए हानिकारक

ungesünder, am ungesündesten

das Vitamin, die Vitamine – विटामिन

die Vorsicht – सावधान

nur Singular

zu|nehmen – वजन बढ़ना

nimmt zu, nahm zu, hat zugenommen