

Lektion 3	Ernährung, Essensgabe	1. Frühstück und Einkaufen	A2
		2. Naschen und Leckereien	B1
		3. Restaurantbesuch	B1
		4. Hilfe bei Essenszubereitung	B1
		5. Einweisung in die Aufgaben	B2



Dialog 1: Frühstück und Einkaufen (A2)

Gespräch zwischen einer Pflegebedürftigen und einer Pflegekraft

Situation: Viktoria bereitet für Frau Neumann einen Joghurt als Frühstück zu. Frau Neumann hat jedoch keinen Appetit darauf und möchte lieber etwas anderes essen.

Personen: Viktoria (Pflegerin), Frau Neumann (Pflegebedürftige)

Ort: Zuhause von Frau Neumann



Viktoria: Hallo, Frau Neumann. Wie fühlen Sie sich heute?

Frau Neumann: Wie immer. Aber heute habe ich noch ein Stechen in der Seite und meine Beine sind so geschwollen.

Viktoria: Möchten Sie eine Tablette? Danach geht es Ihnen bald wieder besser.

Frau Neumann: Im Moment nicht.

Viktoria: Heute haben wir nämlich ein sehr nettes Programm. Zuerst werden wir in Ruhe frühstücken und dann gehen wir zusammen einkaufen. Es ist Mittwoch, unser Einkaufstag. Und am Nachmittag gehen wir im Park spazieren, das mögen Sie doch.



- Frau Neumann: Ich bin aber nicht hungrig und essen will ich auch nicht. Und einkaufen will ich nicht. Aber der Spaziergang wäre schon schön.
- Viktoria: Wenn Sie nicht essen, dann haben Sie keine Kraft und können am Nachmittag keinen Spaziergang machen. Und noch dazu würde ich Ärger mit Ihrer Tochter bekommen, wenn sie erfährt, dass wir nicht draußen waren.
- Frau Neumann: Na ja, aber...müssen wir ihr das überhaupt sagen? Wir können es doch für uns behalten!
- Viktoria: Kommen Sie jetzt, Frau Neumann, ich habe für Sie einen Naturjoghurt mit Banane und Erdbeeren vorbereitet.
- Frau Neumann: Den können Sie selber essen. Warum muss ich den essen? Sowas ist doch nur für die Alten. Wenn ich wirklich zu Kräften kommen soll, dann brauch' ich was Deftiges. So ein Bauernomelett wäre nicht schlecht – Bratkartoffeln, mit viel Speck, Schinken, Zwiebeln und Eiern. Oder zumindest ein Käse- oder Schinkenbrot. Aber ein Joghurt? Nö.
- Viktoria: Frau Neumann! Ich will mit Ihnen jetzt nicht streiten. Das Bauernomelett ist nicht gut für Ihren Magen, das wissen Sie doch. Und wenn Sie es noch dazu gleich zum Frühstück essen würden, würden Sie den ganzen Tag über Bauchschmerzen klagen. Und dann würde nichts aus unserem Spaziergang werden. Ich könnte Ihnen aber das Omelett zum Mittagessen machen, was halten Sie davon?
- Frau Neumann: Oh ja, das wäre schon schön!
- Viktoria: Gut, aber wir müssen zuerst auf den Markt gehen und dort Eier, Kartoffeln und Speck kaufen.
- Frau Neumann: Dann gut, wenn es sein muss.
- Viktoria: Schön. Und jetzt essen Sie Ihren Joghurt, bitte. Danach können wir einen Essensplan für die nächsten Tage erstellen und die benötigten Sachen gleich auf dem Markt einkaufen. Was halten Sie von der Idee, Frau Neumann?
- Frau Neumann: Na gut, aber bringen Sie mir zu dem Joghurt eine Semmel, bitte.
- Viktoria: Hier, bitte. Guten Appetit.



1.1 Übungen zum Dialog

ÜBUNG 1 – Hörverstehen



Sehen Sie sich das Video noch einmal an. Welche Aussagen sind richtig und welche falsch? Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch
1. Frau Neumann möchte von Viktoria eine Schmerztablette.		
2. Frau Neumann will nicht einkaufen gehen.		
3. Viktoria hat für Frau Neumann Müsli zum Frühstück vorbereitet.		
4. Frau Neumann wünscht sich etwas anderes zum Frühstück.		
5. Nach schwerem Essen bekommt Frau Neumann Bauchschmerzen.		
6. Die Zutaten für das Mittagessen holen sie vom Supermarkt.		
7. Frau Neumann isst das vorbereitete Frühstück nicht.		

ÜBUNG 2 – Leseverstehen



Lesen Sie den Text. Welche Lebensmittel gehören zu den einzelnen Mahlzeiten? Tragen Sie je zwei Beispiele in die Tabelle ein.

Frühstück	
1. Zwischenmahlzeit	
Mittagessen	
2. Zwischenmahlzeit	
Abendessen	

Was auf dem Speiseplan nicht fehlen sollte

Frühstück

Das Frühstück sollte aus Müsli, Obst und Milchprodukten bestehen. Alternativ kann man Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot mit etwas Butter oder Margarine anbieten. Ein wenig Marmelade ist auch erlaubt. Falls die Pflegebedürftigen an Diabetes leiden, dann müssen Produkte ohne Zucker gewählt werden. Wer keinen Joghurt zum Frühstück möchte, kann gerne auch Magerquark - süß oder leicht gesalzen - frühstücken.

1. Zwischenmahlzeit

Als Zwischenmahlzeit kann man Obst oder ein paar Vollkornkekse anbieten, nach Wunsch auch Milch bzw. Milchprodukte, z. B. Joghurt oder Buttermilch sind, sehr beliebt.

Mittagessen

Zum Mittagessen kann man einen Salatteller, Vollkornnudel, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Gemüse servieren. Fleisch, Fisch oder Ei sollten nur gelegentlich auf dem Speiseplan stehen.

2. Zwischenmahlzeit

Die zweite Zwischenmahlzeit könnte aus Obst oder einem Becher Joghurt bestehen. Man kann aber auch eine halbe Scheibe belegtes Vollkornbrot oder gelegentlich ein Stück Vollkornkuchen zu sich nehmen.

Abendessen

Zum Abendbrot oder Abendessen werden häufig Salat und eine oder zwei Scheiben belegtes Vollkornbrot gegessen. Als Belag nimmt man fettarmen Käse, pflanzlichen Aufstrich oder Kräuterquark. Falls erwünscht, kann man nach dem regulären Abendessen noch eine kleine Spätmahlzeit anbieten.

ÜBUNG 3 – Wortschatz



Suchen Sie die passenden Synonyme.

erstellen • benötigen • vorbereiten • streiten • wissen • erfahren • bringen • essen

	Synonym
zanken	
herholen	
kennen	
anfertigen	
verzehren	
bereitlegen	
feststellen	
brauchen	



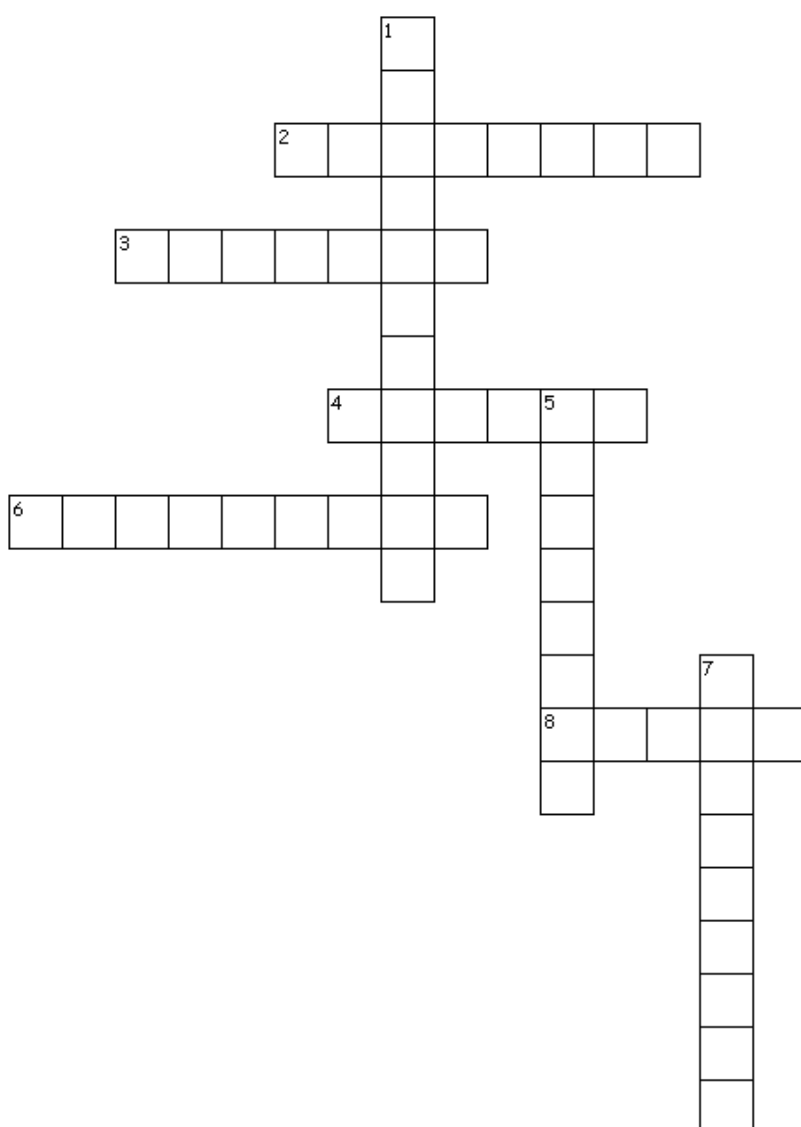
Lösen Sie das Kreuzworträtsel.

Waagrecht:

2. zanken
3. herholen
4. kennen
6. anfertigen
8. verzehren

Senkrecht:

1. bereitlegen
5. feststellen
7. brauchen





ÜBUNG 4 – Grammatik

Lesen Sie die Sätze. Bei welchen Sätzen fehlt das „zu“ vor den Infinitiven? Ergänzen Sie richtig. (s. auch Grammatik) Beispiel:

1. Frau Neumann hat keine Lust, --- einkaufen **zu** gehen.
2. Die Pflegebedürftige möchte am Nachmittag _____ spazieren _____ gehen.
3. Viktoria schlägt Frau Neumann vor, das Omelett zum Mittagessen _____ machen.
4. Frau Neumann will unbedingt deftig _____ frühstücken.
5. Für ältere Menschen ist es nicht gesund, schwere, fetthaltige Speisen _____ frühstücken.
6. Frau Neumann und Viktoria haben vor, ein paar Lebensmittel auf dem Bauernmarkt _____ besorgen.
7. Frau Neumann möchte keinen Joghurt zum Frühstück _____ essen.
8. Viktoria hat Frau Neumann gebeten, den vorbereiteten Joghurt _____ probieren.



ÜBUNG 5 – Schreiben

Ihr Kollege Martin möchte im Seniorenheim zum Abendessen einen selbstgemachten Kräuterquark servieren und bittet Sie, ihm das Rezept und die genaue Zubereitung zu schicken. Schreiben Sie zurück; benutzen Sie den Imperativ.





Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Magerquark
 - 50 g Naturjoghurt
 - 1 Bund Schnittlauch
 - 2 Zweige Petersilie
 - Salz
 - Pfeffer
1. Speisequark und Joghurt verrühren
 2. Schnittlauch, Petersilie feinhacken
 3. die gehackten Kräuter in die Quark-Joghurt-Masse einrühren
 4. mit Salz und Pfeffer abschmecken
 5. die Zubereitung kurz ziehen lassen



ÜBUNG 6 – Sprechen

Diskutieren Sie mit Ihrem Gesprächspartner/Ihrer Gesprächspartnerin, welche Lebensmittel für die Senioren gesund und welche ungesund sind. Begründen Sie Ihre Meinung. Stellen Sie gemeinsam einen ausgewogenen Speiseplan für einen Tag.



1.2 Grammatik

Den Infinitivsatz mit „zu“ benutzt man nach bestimmten

- *Verben (bitten, versuchen, hoffen, anbieten, erlauben, scheinen, ...)*
 - Sie versucht, die Patientin zu einem Spaziergang zu überreden.
 - Sie hofft, ihre Meinung zu ändern.
- *Adjektiven (ratsam sein, falsch sein, gut sein, wichtig sein, ...)*
 - Es ist nicht ratsam, bei Erkältung lange Spaziergänge zu machen.
 - Es ist wichtig, auf gesunde Ernährung zu achten.
- *Substantiven (die Absicht haben, Lust haben, Angst haben, Zeit haben, ...)*
 - Sie hat keine Lust, einen Ausflug zu machen.
 - Sie hat Angst, sich beim Gemüseschneiden zu verletzen.



1.3 Wortschatz

Wort	Artikel	Pluralform	Vergangenheitsform	Wort im Kontext	Wortart	Definition / Synonym
Aufstrich	der	die Aufstriche		Für viele gesunde Aufstriche benötigt man Quark oder Joghurt, die man mit Gemüse oder Kräutern verrühren kann.	Substantiv	das, was man auf eine Scheibe Brot streicht
Bauernomelett	das	die Bauernomeletts		Das Bauernomelett ist ein Eierpfannkuchen mit Speck, Kartoffeln und Zwiebeln.	Substantiv	Eierpfannkuchen
Buttermilch (nur Singular)	die			Die säuerliche Buttermilch schmeckt gut gekühlt am besten.	Substantiv	säuerliche Milch mit geringem Fettgehalt
deftig				Auf der Speisekarte stehen nur deftige bayerische Speisen.	Adjektiv	einfaches Essen, das sättigend und schmackhaft ist
Einkaufstag	der	die Einkaufstage		Der Samstag ist der typische Einkaufstag in Deutschland.	Substantiv	Tag, an dem man regelmäßig einkaufen geht
Hülsenfrucht	die	die Hülsenfrüchte		Zu den beliebten Hülsenfrüchten zählen Erbsen und Bohnen.	Substantiv	Pflanzen, deren Samen in Hülsen wachsen
klagen			klagte, hat geklagt	Sie beklagt sich über Schmerzen in der Seite.	Verb	erzählen, dass man Sorgen oder Schmerzen hat
Kraft	die	die Kräfte		Meine achtzigjährige Nachbarin ist noch gut bei Kräften.	Substantiv	Energie, Stärke
Magerquark (nur Singular)	der			Für diesen leichten Kuchen nimmt man Magerquark, der nur wenig Fett enthält.	Substantiv	fettarmer Quark
Mahlzeit	die	die Mahlzeiten		Fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag sind gesünder als drei große.	Substantiv	fertig zubereitete Speise
Markt	der	die Märkte		Der Markt findet mittwochs und samstags statt.	Substantiv	das regelmäßige Zusammentreffen von Händlern an einem bestimmten Platz, um z. B. Gemüse, Obst oder Milchprodukte zu verkaufen
Naturjoghurt	der	die Naturjoghurts		Für Senioren sind Naturjoghurts geeigneter als Joghurts mit Früchten.	Substantiv	nicht gesüßter, naturbelassener Joghurt
Semmel	die	die Semmeln		Auch am Sonntag bekommt man frische Semmeln.	Substantiv	Brötchen
Stechen (nur Singular)	das			Er spürt ein starkes Stechen in der Seite.	Substantiv	ein kurzer Schmerz, der immer wieder kommt und der sich wie viele Stiche anfühlt
streiten			stritt, hat gestritten	Die Seniorin streitet immer wieder mit der	Verb	verärgert mit jmdm. sprechen, weil man eine



				Zimmernachbarin. Das Knie ist nach dem Sturz geschwollen.		andere Meinung vertritt
schwellen			schwoll, ist geschwollen		Verb	sich durch Ansammlung von Wasser oder Blut vergrößern
Vollkornbrot	das	die Vollkornbrote		Vollkornbrot wird aus Vollkornmehl hergestellt und enthält viele Ballaststoffe.	Substantiv	Brot aus nicht gemahlenem Getreide
Vollkornbrötchen	das	die Vollkornbrötchen		Bei gesunder Ernährung sollte man mehr Vollkornbrötchen als Gebäck aus weißem Mehl essen.	Substantiv	Brötchen aus nicht gemahlenem Getreide
vorbereiten			bereitete vor, hat vorbereitet	Die Pflegerin bereitet jeden Morgen das Frühstück vor.	Verb	anrichten, fertig machen
Zwischenmahlzeit	die	die Zwischenmahlzeiten		Zwischenmahlzeit ist ein kleiner Imbiss, der vormittags oder nachmittags gegessen wird.	Substantiv	kleinere Mahlzeit, Snack



Lösungen:



ÜBUNG 1 – Hörverstehen

	richtig	falsch
1. Frau Neumann möchte von Viktoria eine Schmerztablette.		X
2. Frau Neumann will nicht einkaufen gehen.	X	
3. Viktoria hat für Frau Neumann Müsli zum Frühstück vorbereitet.		X
4. Frau Neumann wünscht sich etwas anderes zum Frühstück.	X	
5. Nach schwerem Essen bekommt Frau Neumann Bauchschmerzen.	X	
6. Die Zutaten für das Mittagessen holen sie vom Supermarkt.		X
7. Frau Neumann isst das vorbereitete Frühstück nicht.		X



ÜBUNG 2 – Leseverstehen

Lösungsbeispiel:

Frühstück	Müsli, Vollkornbrötchen
1. Zwischenmahlzeit	Buttermilch, Vollkornkekse
Mittagessen	Fleisch, Hülsenfrüchte
2. Zwischenmahlzeit	Vollkornkuchen, Becher Joghurt
Abendessen	magerer Käse, Kräuterquark



ÜBUNG 3 – Wortschatz

	<i>Synonym</i>
zanken	streiten
herholen	bringen
kennen	wissen
anfertigen	erstellen
verzehren	essen
bereitlegen	vorbereiten
feststellen	erfahren
brauchen	benötigen



Waagrecht:

2. streiten
3. bringen
4. wissen
6. erstellen
8. essen

Senkrecht:

1. vorbereiten
5. erfahren
7. benötigen



ÜBUNG 4 – Grammatik

1. Frau Neumann hat keine Lust, --- einkaufen **zu** gehen.
2. Die Pflegebedürftige möchte am Nachmittag --- spazieren --- gehen.
3. Viktoria schlägt Frau Neumann vor, das Omelett zum Mittagessen **zu** machen.
4. Frau Neumann will unbedingt deftig --- frühstücken.
5. Für ältere Menschen ist es nicht gesund, schwere, fetthaltige Speisen **zu** frühstücken.
6. Frau Neumann und Viktoria haben vor, ein paar Lebensmittel auf dem Bauernmarkt **zu** besorgen.
7. Frau Neumann möchte keinen Joghurt zum Frühstück --- essen.
8. Viktoria hat Frau Neumann gebeten, den vorbereiteten Joghurt **zu** probieren.



ÜBUNG 5 – Schreiben

Lösungsbeispiel:

Verrühre zuerst den Speisequark mit dem Joghurt. Hacke dann den Schnittlauch und die Petersilie fein. Rühre die gehackten Kräuter in die Quark-Joghurt-Masse ein. Schmecke es mit Salz und Pfeffer ab und lass die Zubereitung kurz ziehen.