

Språkglosor

Stadie: Åk 7-9

Ämne: Ernährung und Gesundheit

Tema: Ernährung

Att förstå grundläggande ord och begrepp om näring och hälsa är viktigt för att kunna delta aktivt i diskussioner kring kost och välmående. I grundskolan lär sig eleverna om olika slags livsmedel, deras näringsinnehåll samt hur de påverkar vår hälsa. Att känna till dessa ord hjälper eleverna att navigera kring frågor om kost och livsstil, vilket är centralt för deras egen utveckling och hälsa. Här presenteras glosor inom temat näring och hälsa som är viktiga att känna till.

Lebensmittel

- **das Gemüse**

Översättning: grönsaker

Exempelmening: Ich esse jeden Tag viel Gemüse, weil es gesund ist.

- **das Obst**

Översättning: frukter

Exempelmening: Äpfel und Bananen sind mein Lieblingsobst.

- **das Fleisch**

Översättning: kött

Exempelmening: Wir essen oft Fleisch zum Abendessen.

- **der Fisch**

Översättning: fisk

Exempelmening: Fisch ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

- **das Brot**

Översättning: bröd

Exempelmening: Ich frühstücke immer mit frischem Brot.

- **die Milch**

Översättning: mjölk

Exempelmening: Milch ist wichtig für starke Knochen.

- **die Eier**

Översättning: ägg

Exempelmening: Ich koche jeden Sonntag Eier zum Frühstück.

- **die Nüsse**

Översättning: nötter

Exempelmening: Nüsse sind ein gesunder Snack.

Ernährung

- **die Ernährung**

Översättning: näring

Exempelmening: Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit.

- **die Diät**

Översättning: diet

Exempelmening: Viele Menschen folgen verschiedenen Diäten.

- **die Kalorie**

Översättning: kalori

Exempelmening: Ich zähle meine Kalorien, um gesund zu bleiben.

- **die Vitamine**

Översättning: vitaminer

Exempelmening: Vitamine sind wichtig für unser Immunsystem.

Gesundheit

- **die Gesundheit**

Översättning: hälsa

Exempelmening: Gesundheit ist das Wichtigste im Leben.

- **der Körper**

Översättning: kropp

Exempelmening: Unser Körper braucht Bewegung und gesunde Nahrung.

- **die Fitness**

Översättning: kondition

Exempelmening: regelmäßige Bewegung fördert die Fitness.

- **das Wasser**

Översättning: vatten

Exempelmening: Es ist wichtig, genügend Wasser zu trinken.

- **der Stress**

Översättning: stress

Exempelmening: Stress kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Essgewohnheiten

- **essen**

Översättning: äta

Exempelmening: Ich esse gerne Pasta am Wochenende.

- **trinken**

Översättning: dricka

Exempelmening: Trinken Sie genügend Wasser jeden Tag.

- **kochen**

Översättning: laga mat

Exempelmening: Ich koche oft neue Rezepte.

- **snacken**

Översättning: småäta

Exempelmening: Ich snacke gerne zwischen den Mahlzeiten.

- **teilen**

Översättning: dela

Exempelmening: Ich teile mein Essen mit meinen Freunden.

Genom att lära sig dessa glosor kommer eleverna att bli mer bekanta med ämnen som handlar om kost och hälsa, vilket gör dem mer kapabla att göra medvetna val kring sin egen livsstil.

Tags: [Språkglosor](#)