

A Ich esse **nie** Fleisch.

A1 1 Ordnen Sie zu.

meistens nie manchmal oft immer **selten**

0%

100%

selten

A2 2 Ordnen Sie zu.

oft immer **selten** nie

- a Sofia geht nur einmal oder zweimal pro Monat zum Mittagessen in die Kantine. Sie isst nur sehr selten dort.
- b Carla isst nur vegetarisch. Sie isst Fleisch.
- c Franz isst sehr Fleisch – fast jeden Tag.
- d Francesco trinkt jeden Morgen Kaffee. Er braucht zum Frühstück einen Kaffee.



A2 3 Wer macht was wie oft?

- a Wählen Sie eine Person aus Ihrem Kurs. Überlegen Sie: Was macht sie/er wie oft? Schreiben Sie.

spazieren gehen in den Club gehen am Abend fernsehen
schwimmen Kleidung einkaufen Deutsch lernen
Sport machen spät ins Bett gehen ...

Ich glaube, Alfredo geht oft spazieren, er geht ... in den Club, ...

- b Zeigen Sie dieser Person Ihren Text und fragen Sie: Was stimmt und was stimmt nicht? Wer hat seine Person am besten beschrieben?

A2 4 Wie heißen die Wörter? Ergänzen Sie.

E-Mail senden

Lieber Simon,
nun lebe ich schon zehn Monate in Würzburg. Am Anfang war alles neu für mich. Aber jetzt habe ich schon ein paar Gewohnheiten (wohntenheiGe) von meinen deutschen Kollegen (nomübermen). Ich frühstücke zum Beispiel (gensmor) Brot mit (ginHo) oder (melaMarde) und ich kaufe mir (wegsterun) noch einen Kaffee. (sgatMit) gehe ich meistens mit Kollegen in die (Kanneti) zum Essen. Es gibt immer ein vegetarisches (thcirGe). Das nehme ich oft, denn ich esse nie fleisch (enSchwei). Manchmal gehen wir auch abends nach der Arbeit zusammen weg. Alle sagen: Hier in der Nähe von Würzburg schmeckt der Wein sehr gut. Aber Du weißt ja, ich trinke keinen Wein! Mein Lieblingsgetränk ist zurzeit Apfelschorle. Die trinke ich zu (tsaf) jeder (zeitlhaM) ☺ . Wie geht es Dir? Wie geht es Deiner Familie? Treffen wir uns bald mal wieder? Viele Grüße
Kerem

B1 5 Ergänzen Sie: **ein-, kein-, welch-** in der richtigen Form.

- | | |
|---|--|
| a <input type="checkbox"/> Ich brauche bitte eine Tasse. | <input type="checkbox"/> Hier ist doch eine . |
| b <input type="checkbox"/> Haben wir eigentlich noch Nüsse? | <input type="checkbox"/> Ja, hier sind |
| c <input type="checkbox"/> Gibst du mir bitte ein Brötchen? | <input type="checkbox"/> Tut mir leid, hier ist mehr. |
| d <input type="checkbox"/> Gib mir bitte einen Löffel. | <input type="checkbox"/> Dort liegt doch |
| e <input type="checkbox"/> Haben wir noch Eier? | <input type="checkbox"/> Nein, im Kühlschrank sind mehr. |
| f <input type="checkbox"/> Ich brauche bitte ein Messer. | <input type="checkbox"/> Schau, hier liegt doch |
| g <input type="checkbox"/> Gibst du mir bitte eine Zwiebel? | <input type="checkbox"/> Tut mir leid, aber hier ist |
| h <input type="checkbox"/> Gibst du mir bitte einen Apfel? | <input type="checkbox"/> Tut mir leid, hier ist |

B1 6 Was ist richtig? Kreuzen Sie an.

- | | |
|--|--|
| a <input type="checkbox"/> Gibst du mir bitte noch ein paar Nüsse? | <input type="checkbox"/> Tut mir leid, wir haben |
| | <input type="radio"/> welche <input checked="" type="checkbox"/> keine mehr. |
| b <input type="checkbox"/> Wer möchte noch Spaghetti? | <input type="checkbox"/> Ich nehme gern noch <input type="radio"/> eine. <input type="radio"/> welche. |
| c <input type="checkbox"/> Möchtest du eine Nachspeise? | <input type="checkbox"/> Nein danke, ich möchte |
| | <input type="radio"/> keins. <input type="radio"/> keine. |
| d <input type="checkbox"/> Gibt es noch ein Messer? | <input type="checkbox"/> Ich weiß nicht. Ich sehe <input type="radio"/> keins. <input type="radio"/> keinen. |
| e <input type="checkbox"/> Ich brauche noch einen Teller. | <input type="checkbox"/> Bleib sitzen, ich hole dir <input type="radio"/> einen. <input type="radio"/> welche. |



- | | |
|--|--|
| f <input type="checkbox"/> Ich hole noch eine Tasse. | <input type="checkbox"/> Ich brauche auch <input type="radio"/> eins. <input type="radio"/> eine. |
| g <input type="checkbox"/> Soll ich noch ein Brot kaufen? | <input type="checkbox"/> Nein, wir haben noch <input type="radio"/> eins. <input type="radio"/> einen. |
| h <input type="checkbox"/> Wir brauchen noch einen Löffel. | <input type="checkbox"/> Oh, wir haben <input type="radio"/> keinen <input type="radio"/> keins mehr. |

B1 7 Markieren Sie **Wer?/Was?** in 5 und **Wen?/Was?** in 6 und ergänzen Sie.

Grammatik entdecken

Wer?/Was?	Hier ist/sind ...	Wen?/Was?	Ich habe/möchte/nehme
• der Löffel /keiner	• den Löffel	einen /.....
• das Messer /keins	• das Messer	eins /.....
• die Tasse	eine /keine	• die Tasse /keine
• die Nüsse /keine	• die Nüsse	welche / keine

B2 8 Ordnen Sie zu.

eins **keine** keins eine welche keine einen

- | | |
|--|---|
| a <input type="checkbox"/> Ich nehme mir noch eine Nachspeise.
Du auch? | <input type="checkbox"/> Wo sind denn die Nüsse? Haben wir noch ? |
| <input type="checkbox"/> Nein danke. Ich möchte keine mehr. | <input type="checkbox"/> Nein, ich glaube, wir haben mehr. |
| b <input type="checkbox"/> Haben wir noch ein Käsebrötchen?
Ja, schau mal, dort liegt | <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel.
Da auf dem Tisch liegt doch |
| c <input type="checkbox"/> Ich mache mir noch einen Espresso.
Gute Idee. Ich möchte auch noch | <input type="checkbox"/> Wo ist denn das Brot?
Wir haben mehr. |

- | | |
|--|---|
| d <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel.
Da auf dem Tisch liegt doch | <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel.
Da auf dem Tisch liegt doch |
| e <input type="checkbox"/> Ich mache mir noch einen Espresso.
Gute Idee. Ich möchte auch noch | <input type="checkbox"/> Wo ist denn das Brot?
Wir haben mehr. |
| f <input type="checkbox"/> Wo sind denn die Nüsse? Haben wir noch ? | <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel.
Da auf dem Tisch liegt doch |
| <input type="checkbox"/> Nein danke. Ich möchte keine mehr. | <input type="checkbox"/> Nein, ich glaube, wir haben mehr. |
| b <input type="checkbox"/> Haben wir noch ein Käsebrötchen?
Ja, schau mal, dort liegt | <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel.
Da auf dem Tisch liegt doch |
| c <input type="checkbox"/> Ich mache mir noch einen Espresso.
Gute Idee. Ich möchte auch noch | <input type="checkbox"/> Wo ist denn das Brot?
Wir haben mehr. |

B

❖ B2 9 Verbinden Sie.

- a Soll ich noch Birnen kaufen? _____
 b Soll ich noch eine Flasche Milch kaufen?
 c Soll ich noch ein Brot kaufen?
 d Soll ich noch einen Kuchen kaufen?
 e Soll ich noch Bananen kaufen?

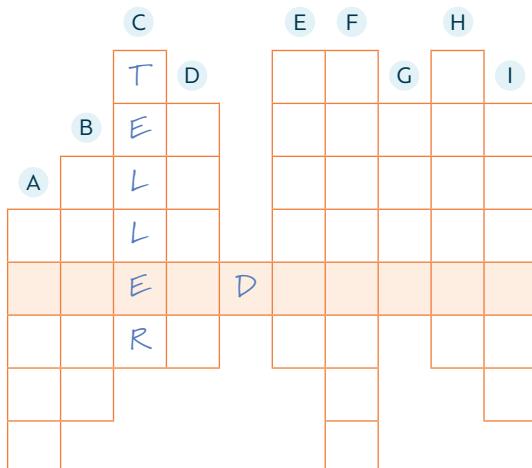
- 1 Nein, wir haben noch eins.
 2 Nein, wir haben noch welche.
 3 Ja bitte, wir haben keinen.
 4 Ja bitte, es ist keine mehr da.
 5 Nein, es sind noch welche da.



❖ B2 10 Ergänzen Sie die Gespräche.

- a Ich brauche ein Wörterbuch Deutsch-Ungarisch. Hast du eins?
 Nein, aber frag doch mal Janno.
 b Kannst du mir einen Bleistift leihen?
 Tut mir leid, ich habe Aber dort auf dem Tisch liegt doch
 c Ich gehe in der Pause ein Käsebrötchen kaufen. Magst du auch ?
 d Haben Sie Kopfschmerzen? Nehmen Sie doch eine Tablette.
 Ich habe aber
 Einen Moment. Ich habe sicher in der Tasche. Ja, hier, bitte sehr.
 e Haben wir noch Kaffeetassen?
 Ja, dort im Schrank sind noch

B3 11 Lösen Sie das Rätsel.



Lösung:

B3 12 Ergänzen Sie und vergleichen Sie.



Deutsch

- Bitte stell das Geschirr nach dem Essen
in die
Möchtest du gern ein Wein?
Das Wasser im kocht
gleich.
Ich brauche eine für
die Steaks.

Englisch

- dishwasher
glass
pot
pan

Meine Sprache

-
.....
.....
.....
.....

c2 13 Eine Einladung

a Ordnen Sie die Gesprächsteile.

- ⚡ Nein, nein. Lass sie ruhig an. Der Boden ist kalt.
- ⚡ Hallo Elly. Die Blumen sind für dich.
- ⚡ Hallo Linda, komm bitte rein.
- ⚡ Oh, sind die schön! Vielen Dank. Das ist aber nett.
- ⚡ Soll ich die Schuhe ausziehen?
- ...
- ⚡ Ja dann: Guten Appetit!
- ⚡ Ja, ein Glas sehr gern. Danke.
- ⚡ Schweinefleisch mit Gemüse und Kartoffeln. Das magst du doch gern, oder?
- ⚡ Hm, es riecht sehr lecker. Was hast du denn gekocht?
- ⚡ Das freut mich. Möchtest du Wein?
- ⚡ Ja, sehr gern!
- ...
- ⚡ Sehr gern! Tschüs.
- ⚡ Vielen Dank für deinen Besuch und komm gut nach Hause.
- ⚡ Es ist schon spät. Vielen Dank für den schönen Abend und das gute Essen.
- ⚡ Das nächste Mal kommst du zu mir, ja?



1 21 b Hören Sie und vergleichen Sie.

◆ c2 14 Verbinden Sie.

- a Hier, die Blumen sind für Sie.
- b Was möchten Sie trinken?
- c Soll ich die Schuhe ausziehen?
- d Darf ich Ihnen noch etwas Fleisch geben?
- e Vielen Dank für den schönen Abend.

- 1 Gern! Es war wirklich schön!
- 2 Ja, gern.
- 3 Oh, danke. Das ist aber nett.
- 4 Lassen Sie sie ruhig an.
- 5 Einen Orangensaft, bitte.

❖ c2 15 Wie antworten Sie höflich? Ergänzen Sie.

Kein Problem! Ja, gern. Sie schmeckt wirklich lecker! Vielen Dank für den schönen Abend.
Vielen Dank. Das ist sehr nett. Wir kommen gern. Ein Wasser, bitte. Ich trinke keinen Alkohol.

- a ⚡ Wir möchten Sie und Ihre Frau am Samstag gern zum Abendessen einladen.

- b ⚡ Tut mir leid! Ich habe gar nichts mitgebracht.

Kein Problem! _____

- c ⚡ Möchten Sie Wein oder lieber ein Bier?

- d ⚡ Möchten Sie noch etwas von der Nachspeise?

- e ⚡ Auf Wiedersehen. Kommen Sie gut nach Hause.

C

C4 16 Wie heißen die Wörter? Ergänzen Sie.



A
João
aus Brasilien

In Deutschland darf man nicht einfach seine Freunde zu einer Einladung mitbringen. Das üb *e r r a s ch t* mich. In Brasilien nimmt man öfter jemanden mit. Aber man fragt vorher.



B
Alba
aus Spanien

Viele Deutsche essen schon um 12 Uhr zu Mittag. Das finde ich s ... t ... a In meinem Heimatland ist das a ... d ... r In Spanien isst man normalerweise erst um 14 oder 15 Uhr.



C
Sonja
aus Deutschland

In Deutschland eine Stunde zu spät zum Essen kommen? Das geht nicht. Das ist nicht h ... f ... i



D
Cosmin
aus Rumänien

In Deutschland bringt man zu einer Einladung oft Blumen mit. Das kenne ich. Bei uns ist das g ... n ... u ... o.

C5 17 Wie sind/schmecken diese Lebensmittel? Ergänzen Sie.



s a u e r

C5 18 Hören Sie und sprechen Sie nach. Achten Sie auf den s-Laut.

1 22

Phonetik
das Glas – das Messer – der Reis – das Eis – der Bus – die Straße – der Salat –
das Gemüse – der Käse – am Sonntag – die Pause – die Bluse

C5 19 Sie hören jeweils zwei Wörter. Wo hören Sie den gleichen s-Laut? Kreuzen Sie an.

1 23

Phonetik
a b c d e f g h i

C5 20 Hören Sie und sprechen Sie nach.

1 24

Phonetik
Ich sitze im Sessel und sehe fern. – Der Saft ist süß. – Meistens trinke ich morgens ein Glas Orangensaft. –
Der Essig ist sehr sauer. – Susanne ist satt.

C5 21 Hören Sie und ergänzen Sie: s – ss – ß.

1 25

- Phonetik
a Du trinkst ja nur Mineralwa*ss*er und i...t nur Brot. Was i...t denn pa...iert?
b Rei...en ist mein Hobby. Das macht mir Spa... . Ich habe schon drei...ig Städte be...ucht.
c Hallo Susanne. Du mu...t schnell nach Hau...e kommen, ich habe schon wieder meinen
Schlü...el verge...en.

D In der Kantine

D1 22 Ergänzen Sie.

Mittagessen in der Kantine, ein Snack am Imbissstand oder ein Sandwich vor dem PC – Wie essen Sie zu Mittag?



A

Inga,
24 Jahre



B

Mehmet,
38 Jahre



C

Andressa,
26 Jahre

Wissen Sie, ich arbeite in einer kleinen Firma mit r v n d 25 Mitarbeitern. Wir haben keine Kantine. Aber ich brauche mittags auch keine warme M h z t. Mein Frühstück ist sehr „deutsch“: Müsli mit F ü t n. Ich nehme noch ein Sandwich mit und das esse ich so g g 14 Uhr. So bin ich bis abends s t. Dann kuche ich zu Hause mit meinem Mann.

Ich gehe nur selten in unsere Kantine. Dort gibt es jeden Tag nur zwei H u p gerichte und das Essen ist auch nicht f i c gekocht. Es kommt aus einer F r k. Gemüse oder Salat gibt es eigentlich nie. Das ist schade. In meinem Heimatland essen wir viele u t r c i dli he Arten von Gemüse. Das vermisste ich hier. Ich esse meistens an einem kleinen Imbissstand. Dort ist das E s n lecker und frisch.

Ich gehe täglich in die Kantine. Unsere Kantine l i e eine junge Frau. Sie ist super. Jeden Tag gibt es ein großes Salatbüfett, leckere V sp s, ein vegetarisches Gericht, manchmal auch ein gutes Steak oder andere Fleischgerichte. A ß d m kochte sie immer mit P od k aus der Umgebung. Die Salate, das Gemüse und Fleisch sind r g o l und kommen vom M r t. Das finde ich super!

D1 23 Sie hören drei kurze Texte. Sie hören jeden Text zweimal.

1 26–28

Wählen Sie für die Aufgaben 1–3 die richtige Lösung a, b oder c.

Prüfung

- 1 Was kostet 15,90 € im Kaufhausrestaurant?
 - a Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise.
 - b Vorspeise, Hauptgericht, Nachspeise und Espresso.
 - c Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise und Bier.
- 2 Was möchte die Frau?
 - a Mit Dany ins Kino gehen.
 - b Mit Dany ins Restaurant gehen.
 - c Zu Hause kochen.
- 3 Sie möchten etwas bestellen. Was sollen Sie machen?
 - a Die 1 drücken.
 - b Die 2 drücken.
 - c Mit einem Mitarbeiter sprechen.

E Essen gehen

E1 24 Was sehen Sie auf dem Tisch?

a Ergänzen Sie mit ● der – ● das – ● die – ● die.



b Ordnen Sie die Wörter aus a zu.

Besteck

der Löffel

...

Geschirr

die Schüssel

...

Essen/Getränke

das Wasser

...

E2 25 Im Restaurant

a Ordnen Sie zu.

reklamieren bezahlen einen Sitzplatz suchen bestellen



einen Sitzplatz suchen

b Ordnen Sie die Situationen den Sätzen zu und schreiben Sie die Gespräche 1–4.

1 einen Sitzplatz suchen

2 bestellen

1 Entschuldigung, ist der Platz noch frei? 2 Ich möchte bitte bestellen. 3 Einen Apfelsaft, bitte.

4 Sicher. Nehmen Sie doch Platz. 5 Und was möchten Sie essen? 6 Gern. Was darf ich Ihnen bringen?

7 Vielen Dank. Das ist sehr nett. 8 Ich nehme einen Hamburger mit Salat, bitte.

① ♦ Entschuldigung, ist der Platz noch frei?

○ ...

② ♦ Ich möchte bitte bestellen.

○ ...

3 reklamieren

4 bezahlen

1 Oh, das tut mir leid. Ich putze ihn gleich. 2 Zusammen oder getrennt? 3 Stimmt so.

4 Entschuldigung, aber der Tisch ist nicht sauber. 5 Wir möchten bitte zahlen. 6 Vielen Dank.

7 Zusammen. 8 Das macht 13,60 €.

E3 26 Essen gehen

a Sehen Sie den Text an. Was ist das? Kreuzen Sie an.

- 1 eine Anzeige 2 ein Zeitungstext 3 eine Restaurantkritik

RESTAURANT „GOLDENER LÖWE“ IN GRAZ

Neu eröffnet hat in diesem Monat im Zentrum von Graz der „Goldene Löwe“. Dieses Restaurant bietet traditionelle österreichische Gerichte zu fairen Preisen an. Hauptgerichte bekommt man für 9,90€ bis 15,90€. Das original Wiener Schnitzel mit hausgemachtem Kartoffelsalat hat uns am besten geschmeckt!

Aber esst nicht zu viel vom Hauptgericht, denn sonst habt ihr keinen Appetit mehr auf das Beste in diesem Restaurant: die Nachspeisen! Salzburger Nockerln, Dampfnudeln, Apfelstrudel ... alles hausgemacht und perfekt. Kommt lieber nicht, wenn ihr gerade eine Diät macht, denn die Nachspeisen müsst ihr probieren!

15 Auch die Weine – alle aus der Umgebung von Graz – können wir sehr empfehlen. Am Wochenende ist das Restaurant sehr voll. Wir sind um 19 Uhr gekommen und fast alle Tische waren schon besetzt. Der Service ist schnell und die 20 immer freundlichen Kellner erfüllen auch gern mal Extrawünsche.

Alles in allem: leckeres Essen und normale Preise. Wir waren schon zweimal dort, beide Male sehr zufrieden und kommen bestimmt 25 wieder!

KÜCHE: österreichisch

ÖFFNUNGSZEITEN: Di – So von 11 Uhr bis 24 Uhr; warme Küche bis 22 Uhr

b Lesen Sie den Text und ergänzen Sie.

- 1 Was kann man im Restaurant „Goldener Löwe“ essen? traditionelle österreichische Gerichte
- 2 Welches Hauptgericht ist besonders gut?
- 3 Wie sind die Nachspeisen?
- 4 Wann sollte man einen Tisch reservieren?
- 5 Was ist auch gut im Restaurant?
- 6 Wie sind die Kellner?

LERNTIPP Sie verstehen nicht jedes Wort?
Kein Problem. Lesen Sie zuerst die Aufgaben und dann den Text. Wo steht die Information?

E3 27 Essen in unserer Stadt

Schreib-training

a Wo kann man überall essen? Sammeln Sie.



b Wo essen Sie an Ihrem Kursort gern/oft?

Schreiben Sie an eine Person in Ihrem Kurs.

- Wo essen Sie und was gibt es dort?
- Was essen Sie? Warum?
- Was können Sie noch empfehlen?



Liebe/r ...,
ich esse sehr gern ...

Test Lektion 3

1 Was passt nicht? Streichen Sie.

- a der Löffel – die Tasse – das Messer – die Gabel
- b die Teekanne – die Schüssel – die Pfanne – der Löffel
- c das Schnitzel – die Hauptspeise – die Nachspeise – die Vorspeise
- d süß – frisch – salzig – scharf
- e oft – selten – immer – vorher
- f bezahlen – leiten – bestellen – reklamieren
- g abends – morgens – meistens – mittags

1 / 6 Punkte



2 Ergänzen Sie in der richtigen Form: ein-, kein-, welch-.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| a ◆ Wo sind die Zitronen? | ○ Wir haben <u>keine</u> mehr. |
| b ◆ Gibst du mir bitte einen Löffel? | ○ Ja, gern, hier ist |
| c ◆ Ich möchte einen Tee. Du auch? | ○ Ja, ich trinke auch gern |
| d ◆ Haben wir noch Nüsse? | ○ Ja, im Schrank sind noch |
| e ◆ Ich esse jetzt ein Brötchen. | ○ Gute Idee, ich esse auch |
| f ◆ Möchtest du noch einen Kuchen? | ○ Nein, ich möchte mehr. |
| g ◆ Wo ist denn meine Tasse? | ○ Keine Ahnung. Ich sehe hier |
| h ◆ Haben wir noch Bananen? | ○ Ja, ich glaube, wir haben noch |

2 / 7 Punkte



3 Ordnen Sie das Gespräch.

- Hmm, was riecht denn hier so gut?
- Hallo Simona, komm rein, bitte!
- Ja, sehr gern sogar!
- Hallo Julia. Hier, die sind für dich.
- Was möchtest du trinken? Wein, Bier, Wasser, Saft?
- Ich habe Rinderbraten gemacht. Den magst du doch gern, oder?
- Gern ein Glas Wasser.
- Oh, Blumen, wie schön. Danke, das ist aber nett!

3 / 7 Punkte

4 Ordnen Sie zu.

möchten bitte zahlen Das macht darf ich Ihnen bringen

Wir hätten gern wir möchten bitte bestellen

Zusammen oder getrennt was darf ich Ihnen zu trinken bringen

4 / 6 Punkte

- a ◆ Entschuldigung,
○ Was ?
◆ das Schnitzel und den Rinderbraten.
○ Und was darf ich Ihnen zu trinken bringen ?
- b ◆ Wir
○ ?
◆ Zusammen.
○ 34,60 Euro, bitte.



Fokus Beruf: Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

1 Was essen und trinken Sie an einem ganz normalen Arbeitstag zum Frühstück, zum Mittagessen und zwischendurch?

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner.

- ein Brötchen mit ● Marmelade ● Rühreier  ● Obst
- ein Salat ● eine Suppe ● eine Pizza ● ein Stück ● Schokolade
- Gemüse ● ein Sandwich  ● ein Vollkornbrot 
- eine Currywurst mit ● Pommes frites ● ein Wasser
- ein Kaffee ● ein Saft ● ein Tee

Zum Frühstück esse ich immer ein Brötchen mit Marmelade und ich trinke ein Glas Saft.

2 Lesen Sie und ordnen Sie die Überschriften zu.

Gesund frühstücken ist ganz einfach! **Gesundes Essen am Arbeitsplatz? – Kein Problem!**

Lecker und gesund essen – das geht auch zwischendurch! **Tipps für eine gesunde Mittagspause**

Bleiben Sie gesund mit Ihrer AK-Krankenkasse!

A **Gesundes Essen am Arbeitsplatz? – Kein Problem!**

Für viele Menschen ist die Ernährung am Arbeitsplatz nicht so wichtig: Da gibt es mittags schnell eine Currywurst und zwischendurch Schokolade oder Kuchen. Gesund ist das nicht. Machen Sie es besser! Wir zeigen Ihnen, wie:



B

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Glas Milch oder einer Tasse Tee. Essen Sie ein Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen mit Käse oder ein Müsli mit Milch oder Joghurt.

C

- Trinken Sie vor und nach dem Essen ein Glas Wasser.
- Sie essen oft nicht gesund? Essen Sie Obst, Gemüse oder einen Salat.
- Sie haben nur Zeit für ein Brot? Essen Sie nicht nur ein Sandwich mit Käse oder Wurst. Legen Sie auch Salat, Gurken oder Tomaten auf das Brot.
- Haben Sie eine Mikrowelle am Arbeitsplatz? Dann nehmen Sie eine gesunde Mahlzeit von zu Hause mit und machen Sie sie warm.

D

Mit einem kleinen Snack zwischendurch können Sie besser arbeiten. Essen Sie am besten Nüsse, eine Banane, einen Apfel oder eine Karotte.

3 Gesund essen

a Wie können Sie sich besser ernähren?

Lesen Sie den Text in 2 noch einmal und notieren Sie.

Frühstück: Vollkornbrot, ...
Mittagessen: ...
...

b Welche Tipps möchten Sie ausprobieren?

Erzählen Sie im Kurs.

Nüsse sind ein gesunder Snack – das ist super! Gleich nach dem Kurs kaufe ich mir welche.

Quellenverzeichnis

Kursbuch

Cover: Bernhard Haselbeck, München U2: © Digital Wisdom S. 9: Ü3, Ü4: Gerd Pfeiffer, München
S. 12: A2: Frau: Christopher Claus, München; A3: A © Thinkstock/iStock/XiXinXing; B © Thinkstock/iStock/Daniel Ernst; C © Thinkstock/iStock/Alen-D; D © BananaStock; E © Thinkstock/iStock/palomadelosrios
S. 13: B2: Frau: Christopher Claus, München S. 14: C1: B © Thinkstock/iStock/Pixsooz S. 15: D1: Tür, Anna © Thinkstock/iStock/JackF; Großertern © Thinkstock/iStock/bitter-closed; Stefan/Daniela © Thinkstock/Photodisc/Buccina Studios; Annette/Martin © MEV/Witschel Mike; Maria © plainpicture/Serny Pernebjer; Alexander © Thinkstock/iStock/LDProd; Ringe: Michael Mantel, Barum; Julia © PantherMedia/Jasper Grahl; Esther © Thinkstock/iStock/MilaSemenova; Luca © Thinkstock/Photick/Frederic Cirou; D3: Handy © Thinkstock/iStock/chaofann; Mann © iStock/PhotonStock S. 16: E2: © Thinkstock/iStock/IPGGutenbergUKLtd S. 17: 2 © Thinkstock/Design Pics; 3 © Thinkstock/iStock/DGLimages; 4 © Thinkstock/Photodisc/Ryan McVay; 5 © Thinkstock/Purestock S. 20: Ü1: Harry © Thinkstock/iStock/Christopher Futcher; Fr. Paschke © iStock/Izabela Habur; Ü2: Handy © Thinkstock/iStock/chaofann; Literaturhaus © iStock/Meinzahn S. 21: Film: Franz Specht, Weßling; Landeskunde © Thinkstock/iStock/Nixken S. 22: Ü1: A © Thinkstock/iStock/Harvepino; B © Thinkstock/Wavebreak Media S. 24: Illus Würfel Wechselpräpositionen: Gisela Specht, Weßling S. 25: B4: Handy © Thinkstock/iStock/chaofann S. 27: D1: A © Thinkstock/iStock/JackF; B © Thinkstock/FogStock/Erik Palmer; C © Thinkstock/Wavebreakmedia Ltd; D: Florian Bachmeier, Schliersee S. 28: E2: 1 © Thinkstock/iStock/giovannicaito; 2 © Thinkstock/iStock/JMLPYT S. 29: Illu Smiley Benno © Thinkstock/iStock/Tigatelu; E4: Müll-Detektive nach Dr. Rainer E. Wicke S. 32: Landeskunde © Thinkstock/iStock/badahos S. 36: A2: Valeria © Thinkstock/iStock/Maria Volchetskaya; Jan © Thinkstock/iStock/Rozakov; Sören © Thinkstock/iStock/Ozgur Coskun; Arzu © Thinkstock/iStock/vertmedia S. 39: C4 © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages; C5: süß © Thinkstock/iStock/HandmadePictures; scharf © Thinkstock/iStock/Nikolay Trubnikov; salzig © Thinkstock/Hemera/Vinicius Tupinamba; fett © Thinkstock/iStock/Diana Taliun; sauer © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages S. 40: Koch © Thinkstock/Hemera/Simone Van den berg; Markt © Thinkstock/iStock/Baloncici S. 41: © Thinkstock/Fuse S. 45: Trixie © Thinkstock/Zoonar; Mustafa's Gemüse Kebap am Mehringdamm in Kreuzberg, Berlin, Deutschland © Peter Forsberg/Food/Alamy Stock Foto; Frau © Thinkstock/iStock/SnowWhiteimages; Imbiss © Thinkstock/iStock/Travel_Now; Frühlingsrollen © Thinkstock/Stockbyte/George Doyle S. 46: Frau Bronkhorst © Cem Ok S. 49: B2 © Thinkstock/iStock/SonerCdem S. 50: C1 © Thinkstock/Stockbyte/Comstock Images S. 51: D1: oben © fotolia/contrastwerkstatt; unten © iStock/zoranm S. 52: E2: Frau © iStockphoto/AVAVA; Auto © Thinkstock/Photodisc/Noel Hendrickson; Kalender © fotolia/RRF S. 56: Film: Franz Specht, Weßling; Spiel: Koch © Thinkstock/Wavebreak Media; Polizistin © fotolia/Matthias Stolt; Gärtner © Thinkstock/iStock/Ljupco; Sängerin © Thinkstock/iStock/Ron Sumners S. 58: Tänzer Bild 2 © Thinkstock/Creatas/Jupiterimages; Basketballteam Bild 6 © fotolia/Monkey Business S. 59: Tänzer Bild 3, 4 © Thinkstock/Creatas/Jupiterimages; Mikro Bild 8 © Thinkstock/Ivary S. 62: C1: Tänzer Handy © Thinkstock/Creatas/Jupiterimages S. 63: D1: A © Thinkstock/iStock/imagean; B © Thinkstock/iStock/flytosky11; C © fotolia/Robert Kneschke; D © Thinkstock/iStockphoto; E © Thinkstock/iStock/IPGGutenbergUKLtd; F © Thinkstock/Hemera/Benis Arapovic; G © Thinkstock/iStock/kzenon S. 64: E1: 1 © Thinkstock/iStock/Martinan; 2 © Thinkstock/Hemera/Jonathan Ross; 3 © iStockphoto/trait2lumiere; 4 © Thinkstock/iStock/soleg S. 65: Treppe © Thinkstock/sodapix sodapix; Yoga © Thinkstock/iStock/Ammentorp Photography; Rad fahren © Thinkstock/iStock Editorial/MoreISO; laufen © Thinkstock/iStock/lzf S. 67: © Thinkstock/Hemera/Benis Arapovic S. 68: © Fupa S. 69: Projekt © Thinkstock/Wavebreakmedia Ltd; Hören © Thinkstock/iStock/Martinan S. 71: Karte Bild 7 © Thinkstock/Stocktrek Images S. 72: A3 © iStock/Susan Chiang S. 73: B2: Felix © iStock/Juanmonino; Mika © iStockphoto/J-Elgaard; Valentina © Thinkstock/iStock/ASIFE S. 74: C2: 1 © PantherMedia/Yuri Arcurs; 2 © Thinkstock/iStock/Jan Künzel; 3 © Thinkstock/iStock/Daniel Ernst S. 75: Foto: Florian Bachmeier, Schliersee S. 76: Sophie © Thinkstock/iStock/lukas_zb; Dominik © Thinkstock/Purestock; Simon © Thinkstock/iStock/LUNAMARINA; Maria © Thinkstock/moodboard S. 77: Niklas © Thinkstock/iStock/LivingImages S. 80: Lied © Thinkstock/iStock/shironosov; Landeskunde © Thinkstock/iStock/Yuri S. 81: schreiben © Thinkstock/Stockbyte/Jupiterimages; Hund © Thinkstock/iStock/jannabantan; Rad fahren © Thinkstock/Fernow; essen © Thinkstock/Photodisc/Thomas Northcut; schwimmen © Thinkstock/iStock/SerrNovik; Klavier spielen © Thinkstock/Stockbyte/Photodisc; Gitarre spielen © Thinkstock/iStock/Ramonespelt; Müll herausbringen © iStock/Juanmonino; Blätter © iStock/mrPliskin S. 84: A2 beide © Thinkstock/Purestock S. 85: B2 © Thinkstock/iStock/Alen-D S. 86: Smiles: 16:04; 18:45, 20:17, 20:19 © Thinkstock/iStock/yayayoyo; alle anderen © Thinkstock/iStock/Tigatelu; Trauung © iStock/valpasc; Torte © Thinkstock/iStock/JoelBoily; Essen © iStock/RosetteJordaan; Dose © fotolia/euthymia; Walzer © Thinkstock/iStock/Kichigin S. 87: Smiles: 20:46, 21:11 © Thinkstock/iStock/Tigatelu; alle anderen © Thinkstock/iStock/yayayoyo; Jonas © Thinkstock/Purestock; C3 © Thinkstock/iStock/GeoffGoldswain S. 88: Gruppe © Thinkstock/iStock/g-stockstudio; Gutschein © Thinkstock/iStock/GeoffGoldswain; Marmelade © iStock/forley; Geld © Thinkstock/iStock/thumb; Trikot © Thinkstock/iStock/Bombaert; Uhr © iStock/ronen S. 89: E1: 1 © Thinkstock/Hemera/Dmitriy Shironosov; 2 © iStock/monkeybusiness/images S. 92: Fotos: Kraus Film, München

Quellenverzeichnis

Arbeitsbuch

S. AB 13: Ü12 © Thinkstock/iStock/michaeljung S. AB 14: Ü16 © iStockphoto/pink_cotton_candy; Ü17: Strand © fotolia/OutdoorPhoto; Briefmarke © fotolia/M. Schuppich S. AB 18: Ü25 © Thinkstock/iStockphoto S. AB 19: Ü 28: 1 © Thinkstock/iStock/XiXinXing; 2 © Thinkstock/iStock/IR_Stone; 3 © Thinkstock/iStock/gpointstudio; 4 © Thinkstock/iStock/IPGGutenbergUKLtd S. AB 21: Ü2 © Thinkstock/iStock/kadmy S. AB 22: Ü3 Gisela Specht, Weßling S. AB 25: Ü12 © fotolia/ostap25 S. AB 29: Ü23 © Thinkstock/iStock/stockerteam S. AB 31: © Thinkstock/iStock/Daniel Ernst S. AB 33: © Thinkstock/Stockbyte/George Doyle S. AB 34: © Thinkstock/iStock/EpicStockMedia S. AB 35: © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages S. AB 36: Ü11: A © Thinkstock/Hemera/Artem Povarov; B © iStockphoto; C © Thinkstock/iStock/Givaga; D © Thinkstock/iStock/Danny Smythe; E © fotolia/euthymia; F © Thinkstock/iStock/seregam; G © Thinkstock/iStock/Manuela Weschke; H © Thinkstock/Zoonar RF; I © Thinkstock/iStock/TPopova S. AB 37: © Thinkstock/iStock/Mark Bowden S. AB 38: Ü16: A © Thinkstock/Purestock; B: Florian Bachmeier, Schliersee; C © fotolia/GalinaSt; D © Thinkstock/iStock/FlairImages; Ü17: A © PantherMedia/claire norman; B © Thinkstock/iStock/kuppa_rock; C © Thinkstock/iStock/Dejan Ristovski; D © Thinkstock/Hemera/Aaron Amat zaragoza; E © iStock/duncan1890 S. AB 39: Ü22: A © Thinkstock/Ron Chapple Studios; B © Thinkstock/iStock/MorelSO; C © Thinkstock/iStock/NADOFOTOS S. AB 41: Ü27 © fotolia/Georg Tschannett S. AB 43: Ü1: Rührei © PantherMedia/Alena Dvorakova; Sandwich © Thinkstock/iStock/Michael Gray; Brot © iStock/SednevaAnna; Ü2 © Thinkstock/Stockbyte/Martin Poole S. AB 44: Ü2 © Thinkstock/Jupiterimages S. AB 45: Ü5 © Thinkstock/iStock/bowdenimages S. AB 47: Ü12: Frau links © Thinkstock/iStock/Zoran Zeremski; Frau rechts © Thinkstock/iStock/michaeljung S. AB 48: © Thinkstock/iStock/Riccardo_Mojana S. AB 49: Ü19: A © Thinkstock/Stockbyte/Jupiterimages; B © Thinkstock/iStock/Dutko; C © Thinkstock/Creatas Images; D © Thinkstock/iStock/julieF514; E © Thinkstock/Wavebreak Media S. AB 50: Ü20 © Thinkstock/iStock/rilueda; Ü22 © fotolia/contrastwerkstatt S. AB 51: © Thinkstock/iStock/cirkoglu S. AB 53: © Thinkstock/iStock/Wavebreakmedia S. AB 56: Ü10: A: Jogginghose © Thinkstock/iStock/khvost; Hose © Thinkstock/Photodisc/Thomas Northcut; B © Thinkstock/iStock/nikolasm; C © Thinkstock/Photodisc/Ryan McVay; D © Thinkstock/iStock/Olga Zhavoronkova; E © Thinkstock/iStock/Serg_Velusceac S. AB 57: © Thinkstock/iStockphoto S. AB 58: © Thinkstock/iStock/Gogiya S. AB 61: © Thinkstock/Polka Dot Images S. AB 62: © Thinkstock/Hemera S. AB 64: Ü35 © Thinkstock/Stockbyte; Ü37 © Thinkstock/iStock/AnaBGD S. AB 66: Ü1 © Thinkstock/XiXinXing; Ü2 © Thinkstock/iStock/SebastianGauert S. AB 67: Ü2: links © MEV; rechts © Thinkstock/iStock/Brainsil; Ü3 © Thinkstock/iStock/steluk S. AB 69: © Thinkstock/iStock/XiXinXing S. AB 70: Ü11: A © Thinkstock/MIXA next; B © Thinkstock/BananaStock; C © Thinkstock/iStock/SurkovDimitri; D © Thinkstock/Stockbyte/Jupiterimages; E © Thinkstock/iStock/Jacob Wackerhausen S. AB 71: © Thinkstock/iStock/imtmphoto S. AB 72: © iStockphoto/spfoto S. AB 73: Ü20 © Thinkstock/Fuse S. AB 75: 1 © Thinkstock/Photodisc/Jack Hollingsworth; 2 © Thinkstock/iStock/Alen-D; 3 © Thinkstock/Photodisc/Jack Hollingsworth S. AB 77: © Thinkstock/iStock/BakiBG S. AB 80: © Thinkstock/iStock/limpido S. AB 81: © iStock/monkeybusinessimages S. AB 84: © Thinkstock/iStock/Ridofranz S. AB 86: Ü27 „Diner en Blanc“, Lustgarten Berlin-Mitte, 2013 © action press/Kietzmann, Björn; Ü29: Kuchen © fotolia/bildidee.net; Ringe © fotolia/MAK S. AB 88: Ü2b.2 © Thinkstock/iStock/CristiNistor

Lernwortschatz

S. LWS 7: Müll trennen © Thinkstock/iStock/petovarga S. LWS 8: Müll trennen © Thinkstock/iStock/petovarga S. LWS 16: Mann © Thinkstock/Stockbyte/Comstock Images S. LWS 20: Fußball © Thinkstock/Pixland; Ski fahren © Thinkstock/iStock; Basketball © Thinkstock/Polka Dot Images; Gymnastik © Thinkstock/iStock/yacobchuk; Tischtennis © Thinkstock/iStock/flytosky11; Volleyball © PantherMedia/Simon S.; Fitness © Thinkstock/Wavebreakmedia Ltd; Joggen © Thinkstock/iStock/Martinan; Eishockey © Thinkstock/iStock/yuran-78; schwimmen © Thinkstock/Comstock; Rad fahren © fotolia/Gregg Dunnett; tanzen © Thinkstock/Fuse S. LWS 26: Physik © Thinkstock/iStock/RG-vc; Biologie © PantherMedia/Monkeybusiness Images; Chemie © Thinkstock/iStock; Geografie © fotolia/WavebreakMediaMicro; Kunst © fotolia/JackF; Geschichte © Thinkstock/iStock/deyangeorgiev; Musik, Sport © Thinkstock/Fuse; Mathematik © PantherMedia/Yuri Arcurs; Sozialkunde © fotolia/Robert Kneschke

Illustrationen: Jörg Saupe, Düsseldorf

Produktionsfotos: Matthias Kraus, München

Bildredaktion: Iciar Caso, Hueber Verlag, München