

# 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 Yara geht nur einmal oder zweimal pro Monat zum Mittagessen in die Kantine. Sie isst nur sehr *selten* dort.
- b Mayla isst nur vegetarisch. Sie isst ..... Fleisch.
- c Franz isst sehr ..... Fleisch – fast jeden Tag.
- d Francesco trinkt in der Früh immer 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 laufen gehen am Abend fernsehen  
schwimmen Gewand einkaufen Deutsch lernen  
Sport machen spät ins Bett gehen ...

*Ich glaube, Alfredo geht oft spazieren, er schaut ... fern, ...*

- 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,  
jetzt lebe ich schon seit zehn Monaten in Krems. Am Anfang war alles neu für mich. Aber jetzt habe ich schon ein paar *Gewohnheiten* (wohntenheiGe) von meinen österreichischen Kollegen ..... (nomübermen). Ich frühstücke zum Beispiel in der ..... (hürF) Brot mit ..... (nigHo) oder ..... (melaMarde) und ich kaufe mir ..... (wegsterun) noch einen Kaffee. Zu ..... (tagMit) gehe ich meistens mit Kollegen in die ..... (Kanneti) zum Essen. Es gibt immer eine vegetarische ..... (seSpei). Die nehme ich oft, denn ich esse nie ..... fleisch (neSchwei). Manchmal gehen wir auch am ..... (bendA) nach der Arbeit zusammen weg. Alle sagen: Hier in der Nähe von Krems schmeckt der Wein sehr gut. Aber du weißt ja, ich trinke keinen Wein! Zurzeit trinke ich am liebsten einen gespritzten Apfelsaft. Den trinke ich zu ..... (tsaf) jeder ..... (zeitMahl) ☺ .  
Wie geht es dir? Wie geht es deiner Familie? Treffen wir uns bald wieder einmal?  
Liebe Grüße  
Kerem

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

- a ♦ Ich brauche bitte eine Tasse.  Da ist doch eine.
- b ♦ Haben wir eigentlich noch Nüsse?  Ja, da sind .....
- c ♦ Gibst du mir bitte ein Weckerl?  Tut mir leid, da ist ..... mehr.
- d ♦ Gib mir bitte einen Löffel.  Dort liegt doch .....
- e ♦ Haben wir noch Eier?  Nein, im Kühlschrank sind ..... mehr.
- f ♦ Ich brauche bitte ein Messer.  Schau, da liegt doch .....
- g ♦ Gibst du mir bitte eine Zwiebel?  Tut mir leid, aber da ist .....
- h ♦ Gibst du mir bitte einen Apfel?  Tut mir leid, da ist .....

## B1 6 Was ist richtig? Kreuzen Sie an.

- a ♦ Gibst du mir bitte noch ein paar Nüsse?
  - Tut mir leid, wir haben
    - welche ~~keine~~ mehr.
- b ♦ Wer mag noch Spaghetti?
  - Ich nehme gern noch  eine.  welche.
- c ♦ Magst du eine Nachspeise?
  - Nein danke, ich mag
    - keins.  keine.
- d ♦ Gibt es noch ein Messer?
  - Ich weiß nicht. Ich sehe  keins.  keinen.
- e ♦ Ich brauche noch einen Teller.
  - Bleib sitzen, ich hole dir  einen.  welche.



- f ♦ Ich hole noch eine Tasse.
  - Ich brauche auch  eins.  eine.
- g ♦ Soll ich noch ein Brot kaufen?
  - Nein, wir haben noch  eins.  einen.
- h ♦ Wir brauchen noch einen Löffel.
  - Oh, wir haben  keinen  keine mehr.

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

Grammatik  
entdecken

Wer?/Was?	Da ist/sind ...	Wen?/Was?	Ich habe/mag/nehme ...
<input checked="" type="radio"/> der Löffel	...../keiner	<input checked="" type="radio"/> den Löffel	einen/.....
<input checked="" type="radio"/> das Messer	...../keins	<input checked="" type="radio"/> das Messer	eins/.....
<input checked="" type="radio"/> die Tasse	<u>eine</u> /keine	<input checked="" type="radio"/> die Tasse	...../keine
<input checked="" type="radio"/> die Nüsse	...../keine	<input checked="" type="radio"/> die Nüsse	welche/ <u>keine</u>

## B2 8 Ordnen Sie zu.

eins ~~keine~~ keins eine welche keine einen

- a ♦ Ich nehme mir noch eine Nachspeise. Du auch?
  - Nein danke. Ich mag keine mehr.
- b ♦ Haben wir noch ein Ei?
  - Ja, im Kühlschrank ist noch .....
- c ♦ Ich mache mir noch einen Espresso.
  - Gute Idee. Ich mag auch noch .....
- d ♦ Wo sind denn die Nüsse? Haben wir noch .....?
  - Nein, ich glaube, wir haben ..... mehr.
- e ♦ Ich brauche eine Gabel.
  - Da auf dem Tisch liegt doch .....
- f ♦ Wo ist denn das Brot?
  - Wir haben ..... mehr.

# B

## 9 Verbinden Sie.

- |   |  |   |                                    |
|---|--|---|------------------------------------|
| a | ◆ Soll ich noch Birnen kaufen?             | 1 | ○ Nein, wir haben noch eins.       |
| b | ◆ Soll ich noch eine Flasche Milch kaufen? | 2 | ○ Nein, wir haben noch welche.     |
| c | ◆ Soll ich noch ein Brot kaufen?           | 3 | ○ Ja bitte, wir haben keinen mehr. |
| d | ◆ Soll ich noch einen Kuchen kaufen?       | 4 | ○ Ja bitte, es ist keine mehr da.  |
| e | ◆ Soll ich noch Bananen kaufen?            | 5 | ○ Nein, es sind noch welche da.    |



## 10 Ergänzen Sie die Gespräche.

- a ◆ Ich brauche ein Wörterbuch Deutsch – Arabisch. Hast du eins ?  
 ○ Nein, aber frag doch einmal Medhat.
- b ◆ Kannst du mir einen Bleistift leihen?  
 ○ Tut mir leid, ich habe ..... Aber da auf dem Tisch liegt doch .....  
 Nimm doch den.
- c ◆ Ich gehe in der Pause ein Weckerl kaufen. Magst du auch ..... ?  
 ○ Ja, gern.
- d ◆ Ich habe Kopfwegh.  
 ○ Dann nehmen Sie doch eine Tablette.  
 ◆ Ich habe aber .....  
 ○ Einen Moment. Ich habe sicher ..... in der Tasche. Ja, schauen Sie, bitte sehr.
- e ◆ Haben wir noch Erdäpfel?  
 ○ Ja, im Kühlschrank sind noch .....

## 11 Lösen Sie das Rätsel.

		C		E	F		H	
		T	D				G	I
	B	E						
A		L						
		L						
		E	D					
		R						

Lösung: .....

## C2 12 Eine Einladung

Ordnen Sie die Gesprächsteile.

- ◆ Nein, nein. Lass sie ruhig an. Der Boden ist kalt.
- Hallo Elly. Die Blumen sind für dich.
- ◆ Hallo Birgit, komm bitte rein.
- ◆ Oh, sind die schön! Vielen Dank. Das ist aber nett.
- Soll ich die Schuhe ausziehen?
- ...
- ◆ Ja dann: Mahlzeit!
- Ja, sehr gern. Aber nur ein Glas. Danke.
- ◆ Rindsschnitzel mit Gemüse und Erdäpfeln. Das magst du doch gern, oder?
- Hm, das riecht aber sehr gut. Was hast du denn gekocht?
- ◆ Das freut mich. Magst du Wein?
- Ja, sehr gern!
- ...
- ◆ Sehr gern! Servus.
- ◆ 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, okay?



## ◇ C2 13 Verbinden Sie.

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| a Hier bitte, die Blumen sind für Sie.         | 1 Gern! Es war wirklich schön!  |
| b Was möchten Sie trinken?                     | 2 Ja, gern.                     |
| c Soll ich die Schuhe ausziehen?               | 3 Oh, danke. Das ist aber nett. |
| d Darf ich Ihnen noch ein Stück Fleisch geben? | 4 Lassen Sie sie ruhig an.      |
| e Vielen Dank für den schönen Abend.           | 5 Einen Orangensaft, bitte.     |

## ◇ C2 14 Wie antworten Sie höflich? Ergänzen Sie.

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

- a ◆ Wir möchten Ihre Frau und Sie 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 ein bisschen Nachspeise?  
 .....
- e ◆ Auf Wiedersehen. Kommen Sie gut heim.  
 .....

# C

## C4 15 Wie heißen die Wörter? Ergänzen Sie.



João  
aus Brasilien

a In Österreich darf man seine Freunde nicht einfach zu einer Einladung mitbringen. Das überrascht (raschtüber) mich. In Brasilien nimmt man oft jemanden mit. Aber meistens fragt man ..... (hervor).



Alba  
aus Spanien

c Viele Österreicher essen schon um 12 Uhr zu Mittag. Das finde ich ..... (ischkom). In meinem Heimatland ist das ..... (dersan). In Spanien isst man normalerweise erst um 14 oder 15 Uhr.



Sonja  
aus Deutschland

b In Deutschland eine Stunde zu spät zum Essen kommen? Das geht nicht. Das ist nicht ..... (lichhöf).



Cosmin  
aus Rumänien

d In Österreich bringt man zu einer Einladung oft Blumen mit. Das kenne ich. Bei uns in Rumänien ist das ..... (sonauge).

## C5 16 Wie schmecken diese Lebensmittel? Ergänzen Sie.



sauer

B



C



D



E



## C5 17 Hören Sie und sprechen Sie nach. Achten Sie auf den s-Laut.



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



Phonetik

a  b  c  d  e  f  g  h

## C5 19 Hören Sie und sprechen Sie nach.



Phonetik

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

## C5 20 Hören Sie und ergänzen Sie: s – ss – ß.



Phonetik

a Du trinkst ja nur Mineralwasser 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 heimkommen, ich habe schon wieder meinen Schlü.....el verge.....en.



## D1 21 Ergänzen Sie.

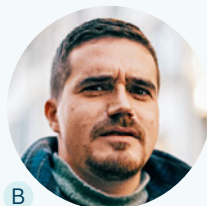
## Mittagessen in der Kantine, ein Snack oder ein Sandwich vor dem PC – Wie essen Sie zu Mittag?



A

Aida,  
31 Jahre

Wissen Sie, ich arbeite in einer kleinen Firma mit rund 25 Mitarbeitern. Wir haben keine Kantine. Aber ich brauche am Mittag auch keine warme Musung. Mein Frühstück ist sehr gesund: Musung mit Fungtun. Ich nehme noch ein Weckerl mit und das esse ich so gung 14 Uhr. So bin ich sungt bis am Abend. Dann koche ich daheim mit meinem Mann.



B

Mehmet,  
45 Jahre

Ich gehe nur selten in unsere Kantine. Dort gibt es jeden Tag nur zwei Hupusupeisen und das Essen ist auch nicht fuiugekocht. Gemüse oder Salat gibt es eigentlich nie. Das ist schade. In meinem Heimatland essen wir viele uuturucuiudliuhe Arten von Gemüse. Das vermisse ich hier. Ich esse meistens etwas an einem Kebapstand. Dort ist das Eusun immer frisch.



C

Andressa,  
26 Jahre

Ich gehe täglich in die Kantine. Unsere Kantine luiueu eine junge Frau. Sie ist super. Jeden Tag gibt es ein großes Salatbuffet, feine Vuspusu, eine vegetarische Speise, manchmal auch ein gutes Sueuk oder andere Fleischspeisen. Sie kocht immer mit Puoukun aus der Umgebung. Die Salate, das Gemüse und Fleisch sind ruguoul. Das finde ich super!

## D1 22 Sie hören drei Aussagen. Zu jeder Aussage gibt es eine Aufgabe.

19–21

Welche Lösung (a, b oder c) ist richtig?

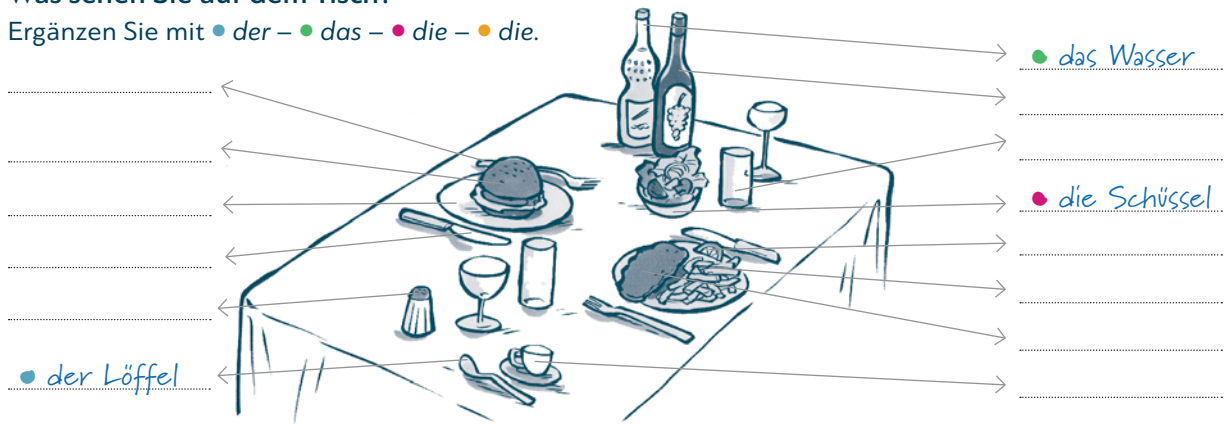
Prüfung

- Was kostet 15,90 € im Kaufhausrestaurant?
  - Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise.
  - Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise und Espresso.
  - Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise und Bier.
- Was möchte die Frau?
  - Mit Dany ins Kino gehen.
  - Mit Dany zum Essen gehen.
  - Daheim kochen.
- Sie möchten etwas bestellen. Was sollen Sie machen?
  - „1“ wählen.
  - „2“ wählen.
  - Mit einem Mitarbeiter sprechen.

# E Essen gehen

## E1 23 Was sehen Sie auf dem Tisch?

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



b Ordnen Sie die Wörter aus a zu.

Besteck	Geschirr	Essen/Getränke
der Löffel	die Schüssel	das Wasser
...	...	...

## E2 24 Im Restaurant

a Ordnen Sie zu.

reklamieren   bezahlen   ~~einen Sitzplatz suchen~~   bestellen



① 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 Herr Ober, ich möchte bitte bestellen.

Ich hätte gern einen Apfelsaft, bitte.    Sicher. Nehmen Sie doch Platz.    Und was möchten Sie essen?

Gern. Was darf ich Ihnen bringen?    Vielen Dank. Das ist sehr nett.

Ich nehme ein Naturschnitzel mit Salat, bitte.

① ♦ Entschuldigung, ist der Platz noch frei?  
● ...

② ♦ Ich möchte bitte bestellen.  
● ...

③ reklamieren   ④ bezahlen

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

Entschuldigung, aber der Tisch ist nicht sauber.    Wir möchten bitte zahlen.   ③ Vielen Dank.

Zusammen.    Das macht 13,60 €.

### E3 25 Essen gehen

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

- 1  ein Inserat  
 2  ein Zeitungsartikel  
 3  eine Restaurantkritik



## RESTAURANT „GOLDENER LÖWE“ IN GRAZ

Neu eröffnet hat in diesem Monat im Zentrum von Graz der „Goldene Löwe“. Dieses Restaurant bietet seinen Gästen traditionelle österreichische Speisen zu fairen Preisen.

5 Hauptspeisen bekommen Sie für 9,90 € bis 15,90 € – für das original Wiener Schnitzel mit hausgemachtem Erdäpfelsalat. Und das war am besten.

10 Aber essen Sie nicht zu viel von der Hauptspeise, denn sonst haben Sie keinen Appetit mehr auf das Beste in diesem Restaurant: Die Nachspeisen sind ein Traum! Grazer Bröseltorte, Buchteln, Apfelstrudel ... alles

15 hausgemacht und perfekt. Also, die Nachspeisen waren mein persönliches Highlight! Die Weine können wir auch sehr empfehlen. Sie kommen alle aus der Umgebung von Graz. Der Service ist schnell und die immer freundlichen Kellner erfüllen auch gern Ihre Extrawünsche.

20 Alles in allem: ausgezeichnetes Essen und normale Preise. Wir kommen sicher wieder!!!

**KÜCHE:** österreichisch mit regionalen Produkten

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

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

b Lesen Sie den Text und ergänzen Sie.

- 1 Was kann man im Restaurant „Goldener Löwe“ essen? traditionelle österreichische Speisen  
 2 Welche Hauptspeise ist besonders gut? .....  
 3 Wie sind die Nachspeisen? .....  
 4 Was ist auch gut im Restaurant? .....  
 5 Wie sind die Kellner? .....

### E3 26 Essen am Kursort

Schreib-  
training

a Wo kann man überall essen? Sammeln Sie.

in der Pizzeria

am Würstelstand



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 Kanne – die Schüssel – die Pfanne – der Löffel
- c das Schnitzel – die Hauptspeise – die Nachspeise – die Vorspeise
- d süß – frisch – salzig – scharf
- e oft – selten – immer – davor
- f bezahlen – leiten – bestellen – reklamieren
- g am Abend – in der Früh – beim Essen – zu Mittag

1 ..... / 6 Punkte

WÖRTER

- 0-3
- 4
- 5-6

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

- a ♦ Wo sind die Zitronen?  Wir haben keine mehr.
- b ♦ Gibst du mir bitte einen Löffel?  Einen Löffel? Da ist .....
- c ♦ Ich mag einen Tee. Du auch?  Ja, ich trinke auch gern .....
- d ♦ Haben wir noch Nüsse?  Ja, im Schrank sind noch .....
- e ♦ Ich esse jetzt ein Müsli.  Gute Idee, ich esse auch .....
- f ♦ Möchten Sie noch einen Nachtsch?  Nein, ich möchte ..... mehr.
- g ♦ Wo ist denn meine Tasse?  Keine Ahnung. Ich sehe da .....
- h ♦ Haben wir noch Bananen?  Ja, ich glaube, wir haben noch .....

2 ..... / 7 Punkte

GRAMMATIK

- 0-3
- 4-5
- 6-7

## 3 Ordnen Sie das Gespräch.

- Hmmm, was riecht denn hier so gut?
- ① Hallo Simona, komm rein, bitte!
- Ja, sehr gern sogar!
- Hallo Julia. Hier bitte, die sind für dich.
- Was magst du trinken? Wein, Bier, Wasser, Saft?
- Ich habe einen Rindsbraten gemacht. Den magst du doch gern, oder?
- Gern ein Glas Wasser.
- Oh, Blumen, wie schön. Danke, das ist aber nett!

3 ..... / 7 Punkte

KOMMUNIKATION

## 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~~

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

4 ..... / 6 Punkte

- 0-6
- 7-10
- 11-13

## 1 Ordnen Sie zu.

- die Werbung
- der Werbespruch
- die Marke
- das Produkt



A ● die Werbung

---



---



---

## 2 Radiowerbung

22-24

a Hören Sie und ordnen Sie zu.



Radiowerbung	1	2	3
Foto			

● die Mehlspeise = Kuchen und verschiedene Süßspeisen

22-24

b Was ist richtig? Hören Sie noch einmal und kreuzen Sie an.

- 1  In der Bäckerei Lehner gibt es Brot, Gebäck und Mehlspeisen in Bio-Qualität.
- 2  Den Apfelstrudel gibt es in der Bäckerei Lehner exklusiv das ganze Jahr über.
- 3  An der Käsetheke im Supermarkt gibt es 150 Käsesorten aus ganz Europa.
- 4  „Europa-Käse“ verschickt den Käse schnell. Das muss man nicht extra bezahlen.
- 5  Ganz neu von Limetta sind Limetta-Kiwi und Limetta-Zitrone.
- 6  Limetta-Erdbeere und Limetta-Zitrone kosten jetzt 0,55 Euro.

## 3 Haben Sie eine Lieblingswerbung? Welche Werbesprüche kennen Sie?

Meine Lieblingswerbung ist von der Marke ...

Ich kenne diesen Werbespruch: ...

# 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.

- eine Semmel mit Marmelade
- eine Eierspeise
- Obst
- ein Salat
- eine Suppe
- eine Pizza
- ein Stück Schokolade
- Gemüse
- ein gefülltes Weckerl
- ein Vollkornbrot
- eine Käsekrainer mit Senf und Brot
- ein Wasser
- ein Kaffee
- ein Saft
- ein Tee

Zum Frühstück esse ich immer eine Semmel 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!~~

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

### Bleiben Sie gesund mit Ihrer Gebietskrankenkasse!

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

Für viele Menschen ist die Ernährung am Arbeitsplatz nicht so wichtig: Da geht's zu Mittag schnell zum Würstelstand und zwischendurch gibt es 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 eine Scheibe Vollkornbrot oder ein Vollkornweckerl mit Käse oder ein Müsli mit Milch oder Joghurt.

#### C

- Trinken Sie vor und nach dem Essen ein Glas Wasser.
- 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 von daheim eine gesunde Mahlzeit 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 nachher kaufe ich mir welche!

## Arbeitsbuch

S. AB 13: Ü12 © Thinkstock/iStock/michaeljung S. AB 14: Ü16 © iStockphoto/pink\_cotton\_candy; Ü17: Neusiedler See © Thinkstock/iStock/René Pirker; Briefmarke © Thinkstock/Ingram Publishing S. AB 18: Ü26 © Thinkstock/iStockphoto; Ü27 © Thinkstock/Blend Images/PBNJ Productions S. AB 19: Ü 28: 1 © Thinkstock/iStock/XiXinXing; 2 © Thinkstock/iStock/IR\_Stone; 3 © Thinkstock/iStock/ajr\_images; 4 © Thinkstock/iStock/MarcQuebec S. AB 22: Ü2 © Thinkstock/Fuse S. AB 23: Ü3 Illu Präpositionswürfel: Gisela Specht, Weißling S. AB 26: Ü12 © fotolia/ostap25 S. AB 29: Ü21 © Thinkstock/Stockbyte S. AB 30: Ü25 © Thinkstock/iStock/yanukit S. AB 31: Ü28 © Hueber Verlag/Britta Meier S. AB 34: © Thinkstock/iStock/diego cervo S. AB 35: © PantherMedia/Jim\_Filim S. AB 36: © Thinkstock/iStock/EpicStockMedia S. AB 37: © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages S. AB 38: 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 39: © Thinkstock/iStock/Mark Bowden S. AB 40: Ü15: a © Thinkstock/Purestock; b: Florian Bachmeier, Schliersee; c © fotolia/GalinaSt; d © Thinkstock/iStock/FlairImages; Ü16: 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 41: Ü21: A © Thinkstock/iStock/ramzihachicho; B © Thinkstock/iStock/MoreISO; C © Thinkstock/iStock/NADOFOTOS S. AB 43: Ü25 © Thinkstock/iStock/Anna Ivanova; Ü26 © iStock/clubfoto S. AB 45: Ü1: A © Thinkstock/liquidlibrary/Photos.com; D © Thinkstock/iStock/WW5; Obst © Thinkstock/iStock/aldo\_nat; Ü2: 2 © iStock/Lenorlux; 3 © iStock/Claudiad S. AB 46: Ü1: Rührei © PantherMedia/Alena Dvorakova; Sandwich © Thinkstock/iStock/Michael Gray; Brot © iStock/SednevaAnna; Ü2 © Thinkstock/Stockbyte/Martin Poole S. AB 47: © Thinkstock/Jupiterimages S. AB 48: Ü5 © Thinkstock/iStock/bowdenimages S. AB 51: © Thinkstock/DigitalVision/Siri Stafford S. AB 52: Ü17: Frau links © Thinkstock/iStock/Zoran Zeremski; Frau rechts © Thinkstock/iStock/michaeljung S. AB 53: © Thinkstock/iStock/Riccardo\_Mojana S. AB 54: Ü22 © fotolia/contrastwerkstatt; Ü24 © Thinkstock/iStock/rilueda S. AB 55: © Thinkstock/moodboard S. AB 57: © Thinkstock/DigitalVision/Thomas Northcut S. AB 58: © Thinkstock/iStock/Daniel Ernst S. AB 61: Ü10: A © Thinkstock/iStock/Serg\_Veluseac; B © Thinkstock/iStock/nikolasm; C © Thinkstock/Photodisc/Ryan McVay; D © Thinkstock/iStock/Olga Zhavoronkova; E © fotolia/Alexandra Karamyshev S. AB 62: © Thinkstock/iStockphoto S. AB 63: © Thinkstock/iStock/Gogiya S. AB 67: © Thinkstock/Stockbyte S. AB 68: © Thinkstock/iStock/Highwaystarz-Photography S. AB 70: © Thinkstock/iStock/Abert84 S. AB 71: © Thinkstock/iStock/AlexRaths S. AB 72: Ü2: links © MEV; rechts © Thinkstock/iStock/Brainsil; Ü3 © Thinkstock/iStock/steluk S. AB 74: © Thinkstock/iStock/XiXinXing S. AB 75: Ü11: A © Thinkstock/MIXA next; B © Thinkstock/BananaStock; C © Thinkstock/iStock/SurkovDimitri; D © Thinkstock/moodboard; E: Florian Bachmeier, Schliersee S. AB 76: © Thinkstock/iStock/imtmphoto S. AB 77: © iStockphoto/spfoto S. AB 78: © Thinkstock/Fuse S. AB 79: © Thinkstock/iStock/Frank Merfort S. AB 80: 1 © Thinkstock/Photodisc/Jack Hollingsworth; 2 © Thinkstock/iStock/Alen-D; 3 © Thinkstock/Photodisc/Jack Hollingsworth S. AB 82: © Thinkstock/iStock/BakiBG S. AB 83: © Thinkstock/iStock/BakiBG S. AB 86: © Thinkstock/iStock/limpido S. AB 87: © iStock/monkeybusinessimages S. AB 90: © Thinkstock/iStock/Ridofranz S. AB 92: © Philipp Lipiarski/Good Life Crew (Verein Picnic en blanc/Picknick in Weiß) S. AB 95: Foto © Thinkstock/iStock/stockvisual

## Lernwortschatz

S. LWS 7: Müll trennen © Thinkstock/iStock/petovarga (8) S. LWS 17: Mann © Thinkstock/Stockbyte/Comstock Images S. LWS 21: Tennis © Thinkstock/David Spurdens/www.ExtremeSportsPhoto.com/Fuse; Ski fahren © Thinkstock/iStock; tanzen © Thinkstock/Fuse; 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; Fußball © Thinkstock/Pixland S. LWS 25: Sport, Musik © Thinkstock/Fuse; Physik © Thinkstock/iStock/RG-vc; Biologie © PantherMedia/Monkeybusiness Images; Chemie © Thinkstock/iStock; Geografie © fotolia/WavebreakMediaMicro; Geschichte © Thinkstock/iStock/deyangeorgiev; Sozialkunde © fotolia/Robert Kneschke

Alle anderen Bilder: Matthias Kraus, München

Illustrationen: Jörg Saupe, Düsseldorf

Bildredaktion: Nina Metzger, Hueber Verlag, München