

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 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 (nigHo) 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 (richtGe). Das nehme ich oft, denn ich esse nie fleisch (neSchwei). 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 (zeitMahl) ☺ .
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 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"/> keine 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"/> Nein danke. Ich möchte keine mehr. |
| b <input type="checkbox"/> Haben wir noch ein Käsebrötchen? | <input type="checkbox"/> Ja, schau mal, dort liegt _____. |
| c <input type="checkbox"/> Ich mache mir noch einen Espresso. | <input type="checkbox"/> Gute Idee. Ich möchte auch noch
_____. |

- | | |
|---|---|
| d <input type="checkbox"/> Wo sind denn die Nüsse? Haben wir
noch _____? | <input type="checkbox"/> Nein, ich glaube, wir haben _____
mehr. |
| e <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel. | <input type="checkbox"/> Da auf dem Tisch liegt doch _____. |
| f <input type="checkbox"/> Wo ist denn das Brot? | <input type="checkbox"/> Wir haben _____ mehr. |

◆ 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?

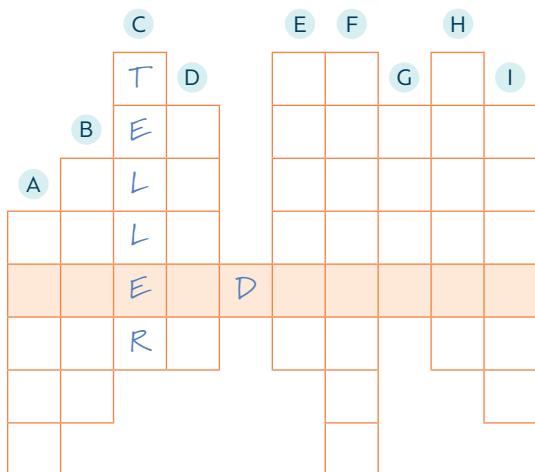
- 1 Nein, wir haben noch eins.
 - 2 Nein, wir haben noch welche.
 - 3 Ja bitte, wir haben keinen mehr.
 - 4 Ja bitte, es ist keine mehr da.
 - 5 Nein, es sind noch welche da.



 B2 10 Ergänzen Sie die Gespräche.

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

B3 11 Lösen Sie das Rätsel.



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 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?



◆ c2 13 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 14 Wie antworten Sie höflich? Ergänzen Sie.

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

- 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 15 Wie heißen die Wörter? Ergänzen Sie.



João
aus Brasilien

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



Alba
aus Spanien

- c Viele Deutsche essen schon um 12 Uhr zu Mittag. Das finde ich (samselt).
In meinem Heimtalnd 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 Deutschland bringt man zu einer Einladung oft Blumen mit.
Das kenne ich. Bei uns ist das (sonauge).

C5 16 Wie schmecken diese Lebensmittel? Ergänzen Sie.



sauer

A



B

C



D



E



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

1 15

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.

1 16

Phonetik

a b c d e f g h i

C5 19 Hören Sie und sprechen Sie nach.

1 17

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 20 Hören Sie und ergänzen Sie: s – ss – β.

1 18

Phonetik

- a Du trinkst ja nur Mineralwasser und isst nur Brot. Was isst denn passiert?
b Reissen ist mein Hobby. Das macht mir Spaß. Ich habe schon dreissig Städte bessucht.
c Hallo Susanne. Du musst schnell nach Hausse kommen, ich habe schon wieder meinen Schlußel vergessen.

D1 21 Ergänzen Sie.

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

Aida,
31 Jahre

Wissen Sie, ich arbeite in einer kleinen Firma mit rvnd 25 Mitarbeitern. Wir haben keine Kantine. Aber ich brauche mittags auch keine warme Muhzt. Mein Frühstück ist sehr „deutsch“: Msi mit Fütn. Ich nehme noch ein Sandwich mit und das esse ich so gg..... 14 Uhr. So bin ich bis abends s.....t. Dann kochte ich mit meinem Mann zu Hause.

Mehmet,
45 Jahre

Ich gehe nur selten in unsere Kantine. Dort gibt es jeden Tag nur zwei Hup.....gerichte und das Essen ist auch nicht füc..... gekocht. Gemüse oder Salat gibt es eigentlich nie. Das ist schade. In meinem Heimatland essen wir viele utrcidli..... Arten von Gemüse. Das vermisste ich hier. Ich esse meistens an einem kleinen Imbissstand. Dort ist das Esn lecker und frisch.

Andressa,
26 Jahre

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 S.....e.....k oder andere Fleischgerichte. Sie kocht immer mit P.....od.....k.....n aus der Umgebung. Die Salate, das Gemüse und Fleisch sind r.....g.....o.....l. Das finde ich super!

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

1 19–21

Welche Lösung (a, b oder c) passt am besten?

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 23 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 24 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 25 Essen gehen

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

- eine Anzeige
 - ein Zeitungstext
 - 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 Gerichte zu fairen Preisen.

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

Aber essen Sie nicht zu viel vom Hauptgericht, denn sonst haben Sie keinen Appetit mehr auf das Beste in diesem Restaurant:

Die Nachspeisen sind ein Traum! Salzburger Nockerln, Dampfnudeln, Apfelstrudel ... alles

hausgemacht und perfekt. Also, die Nach-
15 speisen 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 freund-
lichen Kellner erfüllen auch gern Ihre Extra-
20 wünsche.

Alles in allem: leckeres Essen und normale Preise. Wir kommen bestimmt wieder!!!

KÜCHE: österreichisch mit regionalen Produkten

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

b Lesen Sie den Text und ergänzen Sie.

- Was kann man im Restaurant „Goldener Löwe“ essen? traditionelle österreichische Gerichte
- Welches Hauptgericht ist besonders gut?
- Wie sind die Nachspeisen?
- Was ist auch gut im Restaurant?
- Wie sind die Kellner?

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

E3 26 Essen am Kursort

Schreib-training

a Wo kann man überall essen? Sammeln Sie.

in der Pizzeria

am Imbissstand

Wo kann man
etwas essen?

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 – 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 Müsli. | ○ 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

WÖRTER

GRAMMATIK

KOMMUNIKATION

4 Ordnen Sie zu.

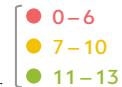
möchten bitte zahlen Das macht darf ich Ihnen bringen

Wir hätten gern wir möchten bitte bestellen

Zusammen oder getrennt was darf ich Ihnen zu trinken bringen

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.



1 Ordnen Sie zu.

• die Werbung • der Werbespruch • die Marke • das Produkt



A • die Werbung

2 Radiowerbung

1 22–24

a Hören Sie und ordnen Sie zu.



Radiowerbung	A	B	C
Foto			

1 22–24

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

- 1 In der Bäckerei Schrader gibt es Brot, Brötchen und Kuchen in Bio-Qualität.
- 2 Den Birnenkuchen gibt es in der Bäckerei Schrader 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.

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



● Obst



● ein Vollkornbrot

● ein Wasser

● 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 nachher kaufe
ich mir welche!

Quellenverzeichnis

Arbeitsbuch

Cover: Bernhard Haselbeck, München

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: 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, Weßling 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/MorelSO; C © Thinkstock/iStock/NADOFOTOS S. AB 43: Ü25 © Thinkstock/iStock/Anna Ivanova; Ü26 © iStock/tirc83 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_Velusceac; 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/Gogya S. AB 66: © Thinkstock/Hemera 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/sfoto 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: © action press/Kietzmann, Björn S. AB 95: Foto © Thinkstock/iStock/stockvisual S. AB 96: A1 © Thinkstock/iStock/gzorgz S. AB 97: © Thinkstock/Stockbyte/Jupiterimages S. AB 100: © Thinkstock/Wavebreakmedia Ltd S. AB 101: Katinka © Thinkstock/iStock/MarynaYakovchuk; Abdul © Thinkstock/Hemera/Pedro antonio Salaverría calahorra; Stefan © Thinkstock/iStock/subarashii21; Lukas © Thinkstock/iStock/Vingeran; Vanessa © Thinkstock/iStock/AvatarKnowmad S. AB 102: D3 © Thinkstock/Stockbyte/Brand X Pictures S. AB 103: © Thinkstock/iStock/Jovanovic Jasmina S. AB 105: Ü1: A: Welt, Alpen © Thinkstock/iStockphoto; Peru © Thinkstock/iStock/filrom; Wal © Thinkstock/iStock/MR1805; B © iStock/swilmor; C: Studio © Thinkstock/iStock/withgod; Reichstag © irisblende.de; Flagge © Thinkstock/Stockbyte; D © kicker-sportmagazin S. AB 106: 1 © Thinkstock/XiXinXing S. AB 108: Ü8 © Thinkstock/iStock/Ivanko_Brnjakovic S. AB 109: Ü9 © Thinkstock/iStock/Oleg Lopatkin; Ü11 © Thinkstock/iStock/Jovanmandic S. AB 110: Ü15 © Thinkstock/Banana-Stock S. AB 111: Ü16 © Thinkstock/iStock/Ljupco S. AB 112: Ü21 © Thinkstock/iStock/varin36 S. AB 113: Ü24 von links nach rechts: © iStock/evermilla; © Thinkstock/iStock/mihalis_a; © Thinkstock/iStock/venusphoto; Ü25 © Thinkstock/iStock/DAJ S. AB 114: Ü28 © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages S. AB 115: Ü31: Laptop © fotolia/Fatman73; Camcorder © Thinkstock/iStock/Zeffss1; Digitalkamera © Thinkstock/iStock/Bet_Noire; Handy © Thinkstock/iStock/scanrail; Pad © Thinkstock/iStock/maxkabakov; Kamera © Thinkstock/iStock/Alexey Arkhipov S. AB 116: Ü33: Schlüssel © Thinkstock/iStock/Michael Fair; Kopfhörer © Thinkstock/iStock/servickuz; Kamera © Thinkstock/iStock/Sensay; Kuli © Thinkstock/iStock/NatureNow; 1 © Thinkstock/iStock/ismailciydem; 2 © Thinkstock/iStock/g-stockstudio; 3 © Thinkstock/Huntstock; 4 © Thinkstock/iStock/IPGGutenbergUKLtd S. AB 118: Ü1 © Thinkstock/iStock/Monkey Business; Ü2 © Thinkstock/iStock/tadamichi S. AB 120: Ü2 © iStock/DragonImages S. AB 121: Ü5: a: 1 © iStock/AdrianHancu; 2 © Thinkstock/iStock/vicheie81; 3 © Thinkstock/iStock/Yeko Photo Studio; 4 © Thinkstock/iStock/gavran333; 5 © Thinkstock/Ablestock.com; 6 © fotolia/Sven Ostheimer; b: 1 © Thinkstock/iStock/AndreyPopov; 2 © Thinkstock/iStock/TAGSTOCK1; 3 © Thinkstock/DigitalVision/Noel Hendrickson; 4 © iStock/Ken Wiedemann S. AB 122: Ü9 © Hueber

Quellenverzeichnis

Verlag/Kiermeir S. AB 123: © Thinkstock/iStock/kostsov S. AB 124: Ü16 © imago/Niehoff; Ü18 © Thinkstock/iStock/dnberty S. AB 125: Ü22: Strohhut © fotolia/Claudia Paulussen; Hut © Thinkstock/iStock/meral yildirim; Mantel © Thinkstock/iStock/fotsteller; Jacke © fotolia/BEAUTYofLIFE; Shirt rot © Thinkstock/iStock/ekremguduk; Shirt Muster © Thinkstock/iStock/urfinguss; Schal Muster © Thinkstock/iStock/Lalouetto; Schal grün © fotolia/adisa; Ü23: A © Thinkstock/iStock/anyaivanova; B © MEV/Wendler Martin; C © Thinkstock/iStock/Michael Peak; D © Thinkstock/iStockphoto; E © Thinkstock/iStock/AnjelaGr S. AB 126: Ü25: 1 © Thinkstock/iStock/hilmi_m; 2 © Thinkstock/iStock/rozmarina; 3 © Thinkstock/iStock/Sylverarts S. AB 127: © Thinkstock/iStock/AnnaFrajtova S. AB 128: Ü29 © Thinkstock/Purestock S. AB 130: Ü1 © iStock/PeopleImages.com S. AB 131: Ü1 © Thinkstock/iStock/Cathy Yeulet S. AB 136: Ü13 © PantherMedia/Igor Zhorov; Ü16 © Thinkstock/Blend Images/Jose Luis Pelaez Inc S. AB 137: Ü17 © Thinstock/iStock/Sabine Katzenberger S. AB 138: Ü19 © Thinkstock/Valueline/Medioimages/Photodisc S. AB 139: Ü23 © iStock/Lilechka75 S. AB 140: Ü25: A © Thinkstock/iStock Editorial/filmfoto; B © fotolia/philipus; C © iStock/ollo; D © Thinkstock/iStock Editorial/DarthArt; E © Thinkstock/iStock/GypsyGraphy; F © iStock; G © Thinkstock/iStock/JSBeuk S. AB 143: Mann © Thinkstock/Fuse; Kennzeichen: Schild © fotolia/Dark Vectorangel; Buchstaben © fotolia/WoGi; Brief © PantherMedia/Peter Jobst; Schein © fotolia/casi; HU-Bericht © fotolia/Bernd Leitner S. AB 144: Ü1 Mann © Thinkstock/iStock/MaxRiesgo S. AB 146: Ü6 © MEV S. AB 147: A © Bildunion; B © fotolia/kamasigns; C © Thinkstock/iStock/SerrNovik; D © Thinkstock/iStock/AlinaMD; E © iStockphoto/ChristineDraheim; F © Thinkstock/iStock/anyaberkerut S. AB 148: Ü10 A © Thinkstock/iStock/scanrail; B © Thinkstock/iStock/Tinieder; C © Thinkstock/iStock/Mariha-kitchen; D © Thinkstock/iStock/Frank Lichert; Ü12 © fotolia/schulzfoto S. AB 149: A © Thinkstock/iStock/karammiri; B © Thinkstock/iStock/EdnaM; C © Thinkstock/PhotoObjects.net/Hemera Technologies; D © Thinkstock/iStock/ConstantinosZ; E © Thinkstock/Hemera/Goce Risteski; F © Thinkstock/Photodisc/Ryan McVay S. AB 150: Ü15 © Thinkstock/Wavebreak Media; Ü17 © iStock/pressdigital S. AB 151: Text „Die Ameisen“: Das Gesamtwerk von Joachim Ringelnatz erscheint im Diogenes Verlag S. AB 152: © fotolia/mirubi S. AB 153: © fotolia/Christian Deppisch S. AB 154: Ü25 © Thinkstock/iStock/koi88 S. AB 156: Foto: Florian Bachmeier, Schliersee S. AB 157: © Thinkstock/iStock/Achim Prill S. AB 158: © fotolia/ISO K°-photography S. AB 159: Ü5 © Thinkstock/AbleStock.com/Hemera Technologies S. AB 160: © iStock/YinYang S. AB 163: © Thinkstock/Wavebreak Media S. AB 165: © fotolia/yamix S. AB 169: Ioan © Thinkstock/iStockphoto; Bagger © Thinkstock/iStock/Weenee S. AB 170: © Thinkstock/iStock/IvonneW S. AB 171: Ü6: Party © Thinkstock/Hemera/Dmitriy Shironosov; Picknick © Thinkstock/Eyecandy Images S. AB 172: Diego © Thinkstock/iStock/Ridofranz; Lisa © Thinkstock/iStock/Gewitterkind S. AB 173: Anwar © fotolia/shock; Nora © Thinkstock/PHOTOS.com/Jupiterimages; Illu © Thinkstock/iStock/beakraus S. AB 174: Ü10 © Thinkstock/Hemera/Mark Hunt S. AB 176: Ü19 © Thinkstock/Polka Dot/Jupiterimages; Ü20: A © Thinkstock/iStock/Maksimchuk Vitaly; B © Thinkstock/iStock/vkoletic; C © Thinkstock/iStock/Marc Dufresne; D © Thinkstock/PHOTOS.com/Hemera Technologies; Said © Thinkstock/iStock/AlexanderImage S. AB 178: Ü2 © Thinkstock/iStock/Sportstock S. AB 179: Foto: Florian Bachmeier, Schliersee