

# 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 Klub 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 Klub, ...*

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

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

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



- f ♦ Ich hole noch eine Tasse.
  - o Ich brauche auch ☐ eins. ☐ eine.
- g ♦ Soll ich noch ein Brot kaufen?
  - o Nein, wir haben noch ☐ eins. ☐ einen.
- h ♦ Wir brauchen noch einen Löffel.
  - o Oh, wir haben ☐ keinen ☐ 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
<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?
  - o Nein danke. Ich möchte keine mehr.
- b ♦ Haben wir noch ein Käsebrötchen?
  - o Ja, schau mal, dort liegt .....
- c ♦ Ich mache mir noch einen Espresso.
  - o Gute Idee. Ich möchte auch noch .....
- d ♦ Wo sind denn die Nüsse? Haben wir noch .....?
  - o Nein, ich glaube, wir haben ..... mehr.
- e ♦ Ich brauche eine Gabel.
  - o Da auf dem Tisch liegt doch .....
- f ♦ Wo ist denn das Brot?
  - o Wir haben ..... mehr.

# B

## 9 Verbinden Sie.

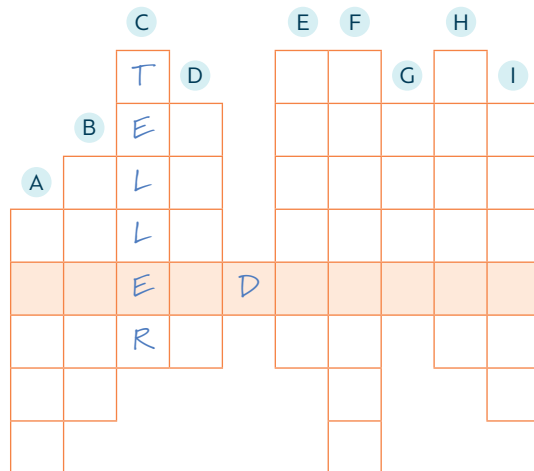
- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| a ♦ Soll ich noch Birnen kaufen?             | 1 ○ Nein, wir haben noch eins.      |
| b ♦ Soll ich noch eine Flasche Milch kaufen? | 2 ○ Nein, wir haben noch welche.    |
| c ♦ Soll ich noch ein Brot kaufen?           | 3 ○ Ja bitte, wir haben keinen.     |
| 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-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 .....

## 11 Lösen Sie das Rätsel.



Lösung: .....

## 12 Ergänzen Sie und vergleichen Sie.



Deutsch	Englisch	Meine Sprache
Bitte stell das Geschirr nach dem Essen in die .....	dishwasher	.....
Möchtest du gern ein ..... Wein?	glass	.....
Das Wasser im ..... kocht gleich.	pot	.....
Ich brauche eine ..... für die Steaks.	pan	.....

## 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.

## 14 Verbinden Sie.

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| a Hier, 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 etwas Fleisch geben? | 4 Lassen Sie sie ruhig an.      |
| e Vielen Dank für den schönen Abend.       | 5 Einen Orangensaft, bitte.     |

## 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.  
 ○ .....

**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 c h 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.**


A

B



C



D



E



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 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 nach Hau ..... e kommen, ich habe schon wieder meinen  
Schlü ..... el verge ..... en.



## 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

Wissen Sie, ich arbeite in einer kleinen Firma mit rund 25 Mitarbeitern. Wir haben keine Kantine. Aber ich brauche mittags auch keine warme Muslige. Mein Frühstück ist sehr „deutsch“: Müsli mit Frühstuck. Ich nehme noch ein Sandwich mit und das esse ich so gung 14 Uhr. So bin ich bis abends sundag. Dann koche ich zu Hause mit meinem Mann.



B

Mehmet,  
38 Jahre

Ich gehe nur selten in unsere Kantine. Dort gibt es jeden Tag nur zwei Hupungergerichte und das Essen ist auch nicht fruhch gekocht. Es kommt aus einer Fruhstuckkuche. Gemüse oder Salat gibt es eigentlich nie. Das ist schade. In meinem Heimatland essen wir viele unter-sundag Arten von Gemüse. Das vermisse ich hier. Ich esse meistens an einem kleinen Imbissstand. Dort ist das Essundag lecker und frisch.



C

Andressa,  
26 Jahre

Ich gehe täglich in die Kantine. Unsere Kantine lust in ene junge Frau. Sie ist super. Jeden Tag gibt es ein großes Salatbüfett, leckere Vegetarische, ein vegetarisches Gericht, manchmal auch ein gutes Steak oder andere Fleischgerichte. Außerdem kocht sie immer mit Podung aus der Umgebung. Die Salate, das Gemüse und Fleisch sind runguol und kommen vom Murut. Das finde ich super!

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

1 26–28

Prüfung

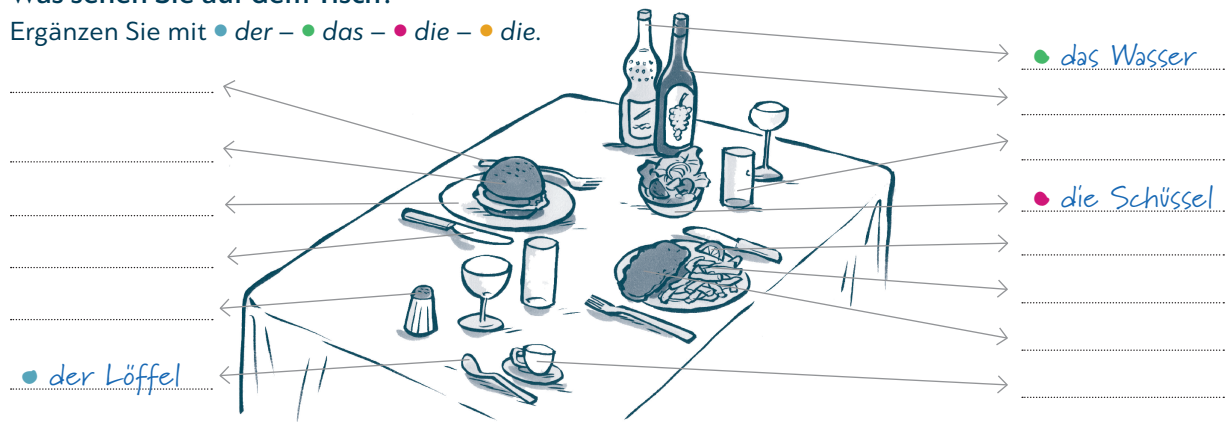
Wählen Sie für die Aufgaben 1–3 die richtige Lösung a, b oder c.

- 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	Geschirr	Essen/Getränke
der Löffel	die Schüssel	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!

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 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 wieder!

**KÜCHE:** österreichisch

**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 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? .....

### 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?

Liebefr ...,  
ich esse sehr gern ...





## 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

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?      ○ 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

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, 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

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 Rinderbraten.  
 ○ Und was darf ich Ihnen zu trinken bringen?
- b ♦ Wir .....  
 ○ .....?  
 ♦ Zusammen.  
 ○ ..... 34,60 Euro, bitte.

4 ..... / 6 Punkte

● 0-6  
● 7-10  
● 11-13

# 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.

## 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: Ü25 © Thinkstock/iStockphoto S. AB 19: Ü 28: 1 © Thinkstock/iStock/XiXinXing; 2 © Thinkstock/iStock/IR\_Stone; 3 © Thinkstock/iStock/gpointstudio; 4 © Thinkstock/iStock/IPGutenbergUKLtd 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/MoreISO; 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 © action press/Kietzmann, Björn; Ü29: Kuchen © fotolia/bildidee.net; Ringe © fotolia/MAK S. AB 88: Ü2b.2 © Thinkstock/iStock/CristiNistor S. AB 90: A1 © Thinkstock/iStock/gzorgz S. AB 94: © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages S. AB 95: Katinka © Thinkstock/iStock/Maryna-Yakovchuk; Abdul © Thinkstock/Hemera/Pedro antonio Salaverría calahorra; Stefan © Thinkstock/iStock/subarashii21; Lukas © Thinkstock/iStock/Vingeran; Vanessa © Thinkstock/iStock/AvatarKnowmad S. AB 97: © Thinkstock/iStock/Jovanovic Jasmina S. AB 99: © Thinkstock/XiXinXing S. AB 101: Ü8 © Thinkstock/iStock/Ivanko\_Brnjakovic S. AB 102: Ü9 © Thinkstock/iStock/Oleg Lopatkin; Ü11 © Thinkstock/iStock/Jovanmandic S. AB 103: © Thinkstock/iStock/andym80 S. AB 104: Ü16 © iStock/Viktorus S. AB 105: Ü21 © Thinkstock/iStock/varin36 S. AB 106: Ü24 von links nach rechts: © iStock/evemilla; © Thinkstock/iStock/mihalis\_a; © Thinkstock/iStock/venusphoto; Ü25 © Thinkstock/iStock/DAJ S. AB 107: Ü28 © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages; Ü29: Laptop © fotolia/Fatman73; Camcorder © Thinkstock/iStock/Zeffs1; Digitalkamera © Thinkstock/iStock/Bet\_Noire; Handy © Thinkstock/iStock/scanrail; Pad © Thinkstock/iStock/maxkabakov; Kamera © Thinkstock/iStock/Alexey Arkhipov S. AB 108: 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/IPGutenbergUKLtd S. AB 109: © Getty Images/iStock/AntonioGuillem S. AB 111: © Thinkstock/Huntstock S. AB 112: Ü1 © Thinkstock/Ingram Publishing; Ü3 © Thinkstock/iStock/dnberty S. AB 113: Ü7: Strohhut © fotolia/Claudia Paulussen; Hut © Thinkstock/iStock/meral yildirim; Mantel © Thinkstock/iStock/fototeller; T-Shirt © Thinkstock/iStock/ekremguduk; Shirt Blumen © Thinkstock/iStock/urfiguss; Jacke © fotolia/BEAUTYofLIFE; Tuch © Thinkstock/iStock/Lalouetto; Schal © fotolia/adisa; Ü8: A © Thinkstock/iStock/anyaivanova; B © MEV/Wendler Martin; C © Thinkstock/iStock/Michael Peak; D © Thinkstock/iStockphoto; E © Thinkstock/iStock/AnjelaGr S. AB 114: Buchheim © Buchheimmuseum/S. Neubert; Kirchner, Museum © Buchheimmuseum S. AB 115: Ü13 © iStock/DragonImages S. AB 116: Ü16: a: 1 © iStock/AdrianHancu; 2 © Thinkstock/iStock/vichie81; 3 © Thinkstock/iStock/Yeko Photo Studio; 4 © Thinkstock/iStock/gavran333; 5 © Thinkstock/Ablestock.com; 6 © Thinkstock/

# Quellenverzeichnis

iStock/AlinaMD; b: 1 © Thinkstock/iStock/AndreyPopov; 2 © Thinkstock/iStock/TAGSTOCK1; 3 © Thinkstock/Digital-Vision/Noel Hendrickson; 4 © iStock/Ken Wiedemann S. AB 117: © Thinkstock/iStock/monticello S. AB 119: © Thinkstock/iStock/AnnaFrajtova S. AB 120: Ü29 © Thinkstock/Purestock S. AB 122: Ü1 © Thinkstock/iStock/Cathy Yeulet S. AB 127: © fotolia/www.schurr-fotografie.de S. AB 128: Ü17 © Thinkstock/iStock/Sabine Katzenberger S. AB 129: Ü19 © Thinkstock/Valueline/Medioimages/Photodisc S. AB 130: Ü23 © iStock/Lilechka75 S. AB 131: 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 134: © Thinkstock/Goodshoot/Jupiter-images S. AB 136: © Thinkstock/iStock/Birgittas S. AB 137: A © Bildunion; B © fotolia/kamasigns; C © Thinkstock/iStock/SerrNovik; D, G © Thinkstock/iStock/AlinaMD; E © iStockphoto/ChristineDraheim; F © Thinkstock/iStock/anyaberkut S. AB 138: Ü11 A © Thinkstock/iStock/scanrail; B © Thinkstock/iStock/Tinieder; C © Thinkstock/iStock/Mariha-kitchen; D © Thinkstock/iStock/Frank Lichert; Ü13 © fotolia/schulzfoto S. AB 139: Ü14: A © fotolia/VRD; B © Colourbox/janimal photography; C © Thinkstock/iStock/Stockphoto24; Ü15: 1 © Thinkstock/iStock/NADOFOTOS; 2 © Thinkstock/iStock/m-imagephotography; 3 © iStockphoto/Heatherc333 S. AB 140: Ü16 © Thinkstock/Wavebreak Media; Ü18 © iStock/pressdigital S. AB 141: Text „Die Ameisen“: Das Gesamtwerk von Joachim Ringelnatz erscheint im Diogenes Verlag S. AB 142: © fotolia/mirubi S. AB 143: © fotolia/Christian Deppisch S. AB 144: © Thinkstock/iStock/koi88 S. AB 146: © Thinkstock/iStock/Achim Prill S. AB 147: © fotolia/ISO K°-photography S. AB 148: © Thinkstock/AbleStock.com/Hemera Technologies S. AB 149: © iStock/YinYang S. AB 150: © PantherMedia/GeorgeRudy S. AB 152: © Thinkstock/iStock/kosmos111 S. AB 154: A © Thinkstock/iStock/Art-Of-Photo; B © Thinkstock/iStock/shironosov; C © Thinkstock/iStock/751; D © Thinkstock/iStock/RPMGAs; E © Thinkstock/Hemera/Søren Sielemann; F © laif/Andreas Fechner S. AB 155: © iStockphoto/schmidt-z S. AB 157: © Thinkstock/Stockbyte/Jupiterimages S. AB 158: © Thinkstock/iStock/IvonneW S. AB 159: Ü6: 1 © Thinkstock/Hemera/Dmitriy Shironosov; 2 © Thinkstock/Eyecandy Images S. AB 160: Diego © Thinkstock/iStock/Ridofranz; Lisa © Thinkstock/iStock/Gewitterkind S. AB 161: Jakub © iStock/AngiePhotos; Nora © Thinkstock/PHOTOS.com/Jupiterimages; Illu © Thinkstock/iStock/beakraus S. AB 162: Ü10 © Thinkstock/Hemera/Mark Hunt S. AB 164: 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 166: 1 © Thinkstock/iStock/nickylarson974; 2 © iStock/Kora\_ra; 3 © Thinkstock/iStock/XiXinXing

## 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 S. LWS 32: Wandern © Thinkstock/iStock/dulezidar; Oper © Thinkstock/iStock/Hermsdorf; Bar © iStockphoto/sjlocke; Rundfahrt © irisblende.de; Radtour © Thinkstock/iStock/warren-goldswain; Flohmarkt: Alexander Keller, München; Disco © Thinkstock/Hemera/Dmitriy Shironosov; Jazz © fotolia/littleny S. LWS 35: Kuvert: Gisela Specht, Weßling S. LWS 36: Münze: Gisela Specht, Weßling S. LWS 43: Moped © Thinkstock/iStock/JSBeuk; Fußgänger © Thinkstock/PHOTOS.com/Jupiterimages; Strafzettel © PantherMedia/Daniel Hohlfeld; Wagen © fotolia/zimtzicke63; Baustelle © fotolai/Irina Fischer; Rad © iStock/Nikada; Stau © fotolia/Kara; Kreuzung © iStock/lp3; Autobahn © PantherMedia/Claus Lenski; Tempolimit © Thinkstock/iStock/Majoros Laszlo S. LWS 49: Karten © fotolia/lowtech24; Geldautomat © irisblende.de; Bargeld © fotolia/Kati Molin; Zinsen © fotolia/nmann77; Auszug © fotolia/M. Schuppich; Zoll © Thinkstock/Photodisc/Digital Vision; abheben © irisblende.de S. LWS 51: E2 © fotolia/Regormark

Alle anderen Bilder: Matthias Kraus, München  
Bildredaktion: Iciar Caso, Hueber Verlag, München