

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 Richard 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 einen Club gehen am Abend fernsehen
schwimmen Kleider kaufen Deutsch lernen
Sport machen spät ins Bett gehen ...

Ich glaube, Alfredo geht oft spazieren, er geht ... in einen 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

Ich lebe jetzt schon zehn Monate in Freiburg. Am Anfang war alles neu für mich. Aber jetzt habe ich schon ein paar Gewohnheiten (wohnenheiGe) von meinen Schweizer Kollegen (nomübermen). Ich frühstücke zum Beispiel (gensmor) Brot mit (nigHo) oder (fiKonretü) und ich kaufe mir (wegsterun) noch einen Kaffee. (sgatMit) gehe ich meistens mit Kollegen in die (Kanneti) zum Essen. Es gibt immer ein vegetarisches (nuMe). Das nehme ich oft, denn ich esse nie fleisch (neSchwei). Manchmal gehen wir auch abends nach der Arbeit zusammen etwas trinken. Alle sagen: Hier in der Nähe von Freiburg ist der Wein sehr gut. Aber Du weisst ja, ich trinke keinen Wein! Mein Lieblingsgetränk ist im Moment Apfelschorle. Die trinke ich zu (tsaf) jeder (zeitMahl) ☺ . Wie geht es Dir? Wie geht es Deiner Familie? Treffen wir uns bald wieder einmal? Viele Grüsse
Kerem

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

- | | |
|---|--|
| a <input type="checkbox"/> Ich brauche 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 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
○ welche keine mehr. |
| b <input type="checkbox"/> Wer möchte noch Spaghetti? | <input type="checkbox"/> Ich nehme gern noch ○ eine. ○ welche. |
| c <input type="checkbox"/> Möchtest du ein Dessert? | <input type="checkbox"/> Nein danke, ich möchte
○ keins. ○ keine. |
| d <input type="checkbox"/> Gibt es noch ein Pizza-Messer? | <input type="checkbox"/> Ich weiss nicht. Ich sehe ○ keins. ○ keinen. |
| e <input type="checkbox"/> Ich brauche noch einen Teller. | <input type="checkbox"/> Bleib sitzen, ich hole dir ○ einen. ○ welche. |



- | | |
|--|--|
| f <input type="checkbox"/> Ich hole noch eine Tasse. | <input type="checkbox"/> Ich brauche auch ○ eins. ○ eine. |
| g <input type="checkbox"/> Soll ich noch ein Brot kaufen? | <input type="checkbox"/> Nein, wir haben noch ○ eins. ○ einen. |
| h <input type="checkbox"/> Wir brauchen noch einen Löffel. | <input type="checkbox"/> 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
• der Löffel /keiner	• den Löffel	einen / _____
• das Messer /keins	• das Messer	eins / _____
• die Tasse	one /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 noch ein Dessert.
Du auch? | <input type="checkbox"/> Wo sind denn die Nüsse? Haben wir
noch _____? |
| <input type="checkbox"/> Nein danke. Ich möchte keins . | <input type="checkbox"/> Nein, ich glaube, wir haben _____
mehr. |
| b <input type="checkbox"/> Haben wir noch ein Käsesandwich? | <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel. |
| <input type="checkbox"/> Ja, schau mal, dort liegt _____. | <input type="checkbox"/> Da auf dem Tisch liegt doch _____. |
| c <input type="checkbox"/> Ich mache mir noch einen Espresso. | <input type="checkbox"/> Wo ist denn das Brot? |
| <input type="checkbox"/> Gute Idee. Ich möchte auch noch
_____. | <input type="checkbox"/> Wir haben _____ mehr. |

- | | |
|--|---|
| d <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel. | <input type="checkbox"/> Da auf dem Tisch liegt doch _____. |
| <input type="checkbox"/> Ich mache mir noch einen Espresso. | <input type="checkbox"/> Wo ist denn das Brot? |
| <input type="checkbox"/> Gute Idee. Ich möchte auch noch
_____. | <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?

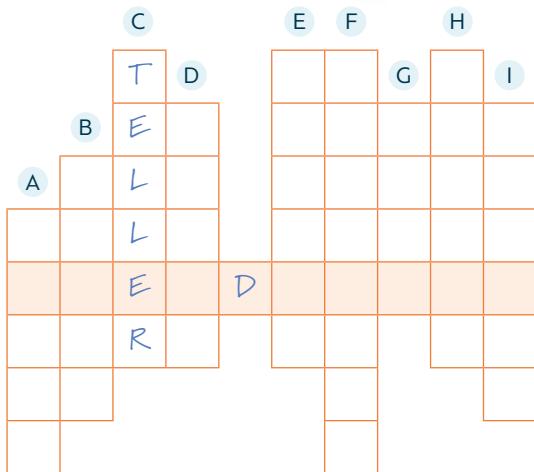
- 1 ○ Nein, wir haben noch eins.
 - 2 ○ Nein, wir haben noch welche.
 - 3 ○ Ja, gern, wir haben keinen mehr.
 - 4 ○ Ja, gern, es ist keine mehr da.
 - 5 ○ Nein, es sind noch welche da.



❖ **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 Sandwich kaufen. Möchtest 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 herein.
- Oh, sind die schön! Vielen Dank. Das ist aber nett.
- Soll ich die Schuhe ausziehen?

...

- Also dann: Guten Appetit!
- Ja, ich nehme sehr gern ein Glas, Danke.
- Zürcher Geschnetzeltes. Das isst du doch gern, oder?
- Hm, es riecht sehr gut. Was hast du denn gekocht?
- Das freut mich. Möchtest du Wein?
- Ja, sehr gern!

...

- Sehr gern! Tschüss.
- Vielen Dank für deinen Besuch und komm gut nach Hause.
- Es ist schon spät. Vielen Dank für den schönen Abend und das gute Essen.
- Komm doch das nächste Mal zu mir!



◆ 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 geschehen! 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! Wasser, bitte. Ich trinke keinen Alkohol. **Ja, gern.** Es schmeckt wirklich sehr gut!
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 ein bisschen vom Dessert?

- e Auf Wiedersehen. Kommen Sie gut nach Hause.

C4 15 Wie heissen die Wörter? Ergänzen Sie.

João
aus Brasilien

- a In der Schweiz 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 Schweizer essen schon um 12 Uhr zu Mittag. Das finde ich (samselt). In meinem Heimatland ist das (dersan). In Spanien isst man normalerweise erst um 14 oder 15 Uhr.

Sonja
aus Basel

- b Eine Stunde zu spät zum Essen kommen? Das geht in der Schweiz nicht. Das ist nicht (lichhöf).

Cosmin
aus Rumänien

- d In der Schweiz 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.

Phonetik

das Glas – das Messer – der Reis – der Schlüssel – 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 i

C5 19 Hören Sie und sprechen Sie nach.

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 oder ss.

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.

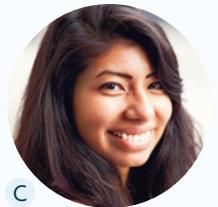
Mittagessen in der Kantine, ein Snack am Grillstand oder ein Sandwich vor dem PC – Wie essen Sie zu Mittag?

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 Mhzt. Mein Frühstück ist sehr «schweizerisch»: Msi mit Fütn. Ich nehme noch ein Sandwich mit und das esse ich so gg14 Uhr. So bin ich bis abends st. Dann kuche ich mit meinem Mann zu Hause.

Mehmet,
45 Jahre

Ich gehe nur selten in unsere Kantine. Dort gibt es jeden Tag nur zwei Mns und das Essen ist auch nicht fic gekocht. Gemüse oder Salat gibt es eigentlich nie. Das ist schade. In meinem Heimatland essen wir viele utrcidlihe Arten von Gemüse. Das vermisste ich hier. Ich esse meistens an einem kleinen Stand ganz in der Nähe. Dort ist das Esn gut und frisch.

Andressa,
26 Jahre

Ich gehe täglich in die Kantine. Unsere Kantine lie eine junge Frau. Sie ist super. Jeden Tag gibt es ein grosses Salatbuffet, sehr gute Vsps, ein vegetarisches Menu, manchmal auch ein gutes Sek oder andere Fleischgerichte. Sie kocht immer mit Podkn aus der Region. Die Salate, das Gemüse und das Fleisch sind rgol. Das finde ich super!

D1 22 Sie hören drei Texte. Sie hören jeden Text zweimal.

21–23

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

Prüfung

- Was kostet Fr. 18.90 im Warenhaus-Restaurant?
 - Vorspeise, Hauptgericht und Dessert.
 - Vorspeise, Hauptgericht, Dessert und Espresso.
 - Vorspeise, Hauptspeise, Dessert, Kaffee und ein Mineralwasser.
- Was möchte die Frau?
 - Mit Dani ins Kino gehen.
 - Mit Dani ins Restaurant gehen.
 - Zu Hause kochen.
- Sie möchten etwas bestellen. Was sollen Sie machen?
 - Die 1 drücken.
 - Die 2 drücken.
 - 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 hier noch frei? 2 Könnte ich 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 hier noch frei?

♦ ...

② ♦ Könnte ich bestellen?

♦ ...

3 reklamieren

4 bezahlen

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

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

7 Zusammen, bitte. 8 Das macht Fr. 13.60.

E3 25 Essen gehen

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

- 1 ein Inserat
- 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 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, denn sonst haben 10 Sie keinen Appetit mehr auf das Beste in diesem Restaurant: die Desserts. Sie sind ein Traum! Salzburger Nockerln, Dampfnudeln, Apfelstrudel ... alles hausgemacht und

perfekt. Also, die Desserts waren mein persönliches Highlight!

15 Die Weine können wir auch sehr empfehlen. Sie kommen alle aus der Region Graz. Der Service ist schnell und die immer freundlichen Kellner erfüllen auch gern Ihre Extra-
 20 wünsche.

Alles in allem: gutes Essen und sehr günstige 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.

- 1 Was kann man im Restaurant «Goldener Löwe» essen? traditionelle österreichische Gerichte
- 2 Welches Gericht ist besonders gut? ...
- 3 Wie sind die Desserts? ...
- 4 Was ist auch gut im Restaurant? ...
- 5 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 26 Essen am Kursort

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 Kanne – die Schüssel – die Pfanne – der Löffel
- c das Schnitzel – das Menu – das Dessert – 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 Müesli. | ○ Gute Idee, ich esse auch |
| f ◆ Möchtest du noch einen Kaffee? | ○ 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 bitte herein!
- Ja, sehr gern sogar!
- Hallo Julia. Hier, die sind für dich.
- Was möchtest du trinken? Wein, Bier, Wasser, Orangensaft?
- Ich habe einen Rindsbraten gemacht. Den isst 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.

wir zahlen Das macht darf ich Ihnen bringen
Wir möchten gern wir möchten gern bestellen
Zusammen oder getrennt was darf ich Ihnen zu trinken bringen

4 / 6 Punkte

- a ◆ Entschuldigung, ?
○ Was ?
◆ das Schnitzel und den Rindsbraten.
○ Und was darf ich Ihnen zu trinken bringen ?
- b ◆ Könnten ?
○ ?
◆ Zusammen, bitte.
○ 64.60 Franken.



1 Ordnen Sie zu.

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



A • die Werbung

2 Radiowerbung

1) 24–26

a Hören Sie und ordnen Sie zu.



Radiowerbung	A	B	C
Foto			

1) 24–26

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

- 1 In der Bäckerei Bucher gibt es Brot, Brötchen und Wähen in Bio-Qualität.
- 2 Die Vermicelles gibt es in der Bäckerei Bucher exklusiv das ganze Jahr.
- 3 An der Käsetheke im Supermarkt gibt es 150 Käsesorten aus ganz Europa.
- 4 Die Firma 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 Fr. 1.20.

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 ● Konfitüre ● Rühreier  ● Früchte
- ein Salat ● eine Suppe ● eine Pizza ● ein Stück Schokolade
- Gemüse ● ein Sandwich  ● Vollkornbrot 
- Wienerli mit ● Pommes frites ● Wasser
- ein Kaffee ● Fruchtsaft ● ein Tee

Zum Frühstück esse ich immer ein Brötchen mit Butter und Konfitüre und ich trinke ein Glas Orangensaft ...

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 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 ein Sandwich und zwischendurch Schokolade oder Guetsli. 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 Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen mit Käse oder ein Müesli mit Milch oder Joghurt.

C

- Trinken Sie vor und nach dem Essen ein Glas Wasser.
- Essen Sie oft nicht gesund? Essen Sie Früchte, Gemüse oder einen Salat.
- Haben Sie nur Zeit für ein Brötchen? Essen Sie nicht nur ein Sandwich mit Käse oder Aufschnitt. 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

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/Szepy; C © Thinkstock/iStock/Alen-D; D © fotolia/contrastwerkstatt; E © Thinkstock/iStock/palomadelosrios S. 13: B2 Frau: Christopher Claus, München S. 14: C1 B © Thinkstock/iStock/Pixsooz S. 15: D1: Türe, Anna © Thinkstock/iStock/JackF; Großeltern © 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: Häuser © Thinkstock/iStock/elxeneize; Junge © Thinkstock/iStock/IPGGutenbergUKLtd S. 17: 2 © Thinkstock/Design Pics; 3 © Thinkstock/iStock/DGLimages; 4 © iStockphoto/ozgurdonmaz; 5 © Thinkstock/Purestock S. 21: Bilder: Franz Specht, Weßling S. 22: Ü1: A © Thinkstock/iStock/Harvepino; B © Thinkstock/iStock/somchaisom S. 24: ÜA1 Illu Präpositionswürfel: Gisela Specht, Weßling S. 25: Handy © Thinkstock/iStock/chaofann S. 28: E1: Florian Bachmeier, Schliersee S. 36: A2: Valeria © Thinkstock/iStock/Maria Volchetskaya; Jan © Thinkstock/iStock/marrakeshh; Christian © Thinkstock/iStock/Ozgur Coskun; Arzu © Thinkstock/iStock/vertmedia S. 39: C4 © Thinkstock/iStock/JackF; 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. 44: Ofenfleischkäse © Andrea Wilhelm-stock.adobe.com; Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti © Thinkstock/iStock/bonchan; Apfelstrudel © PantherMedia/Martina Fornal S. 45: Dialekt © Roman Babakin-stock.adobe.com; Projekt: Frau © Thinkstock/iStock/SnowWhiteimages; Imbiss © Thinkstock/iStock/Travel_Now; Frühlingsrollen © Thinkstock/Stockbyte/George Doyle S. 46: Frau Bronkhorst © Cem Ok S. 49: B2 © fotolia/JiSign S. 50: C1: Ü3 © fotolia/CandyBox Images; Ü6 © Thinkstock/iStock/Barbulat S. 51: D1 © Thinkstock/Stockbyte/Comstock Images S. 52: E2: Frau © iStockphoto/AVAVA; Auto © Thinkstock/Photodisc/Noel Hendrickson; Kalender © fotolia/RRF S. 56: Frau: Franz Specht, Weßling; Koch © Thinkstock/Wavebreak Media; Pflegerin © Thinkstock/iStock/michaeljung; 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: Tänzer Handy 2 © Thinkstock/Creatas/Jupiterimages S. 63: D1: A © Thinkstock/iStock/imagean; B © Thinkstock/iStock/flytosky11; C © fotolia/Robert Kneschke; D © Thinkstock/iStockphoto; E © Thinkstock/iStock/Veronaa; 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/Ammendorp Photography; Fahrrad © Getty Images/iStock/tbradford; laufen © Thinkstock/iStock/lzf S. 68: © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages S. 69: Waage © Thinkstock/Zoonar/unknown; Hunde © Thinkstock/Polka Dot/Jupiterimages S. 71: Karte Bild 7 © Thinkstock/Stocktrek Images S. 73: B2: Felix © iStock/Juanmonino; Jan © iStockphoto/J-Elgaard; Nurhan © Thinkstock/iStock/ASIFE S. 74: C2: 1 © iStock/code6d; 2 © PantherMedia/Kiko Jimenez; 3 © Thinkstock/iStock/Daniel Ernst S. 76: Golnar © Thinkstock/iStock/robeo; Vilhelm © fotolia/industrieblick S. 77: Golnar © Thinkstock/iStock/robeo; Vilhelm © fotolia/industrieblick S. 80: Lied © Thinkstock/iStock/shironosov; Kleeblatt © Thinkstock/Zoonar S. 81: Dialekt © Thinkstock/iStock/Pixel-68 S. 84: A2 beide © Thinkstock/Purestock S. 85: B2 © Thinkstock/iStock/Alen-D S. 86: Smileys: 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: Smileys: 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/Geoff Goldswain; Marmelade © iStock/forley; Geld © Thinkstock/iStock/disqis; Trikot © Thinkstock/iStock/Bombaert; Velo © Thinkstock/iStock/tiler84 S. 89: E1: 1 © Thinkstock/Hemera/Dmitriy Shironosov; 2 © iStock/monkeybusiness/images S. 92: alle: Kraus Film, München

Quellenverzeichnis

Arbeitsbuch

S. AB 99: Ü12 © Thinkstock/iStock/michaeljung S. AB 100: Ü16 © iStockphoto/pink_cotton_candy; Ü17: Postkarte © Thinkstock/iStock/piovesempre; Briefmarke © Thinkstock/Ingram Publishing S. AB 104: Ü26 © Thinkstock/iStockphoto; Ü27 © Thinkstock/Blend Images/PBNJ Productions S. AB 105: Ü 28: 1 © Thinkstock/iStock/XiXinXing; 2 © Thinkstock/iStock/IR_Stone; 3 © Thinkstock/iStock/ajr_images; 4 © Thinkstock/iStock/MarcQuebec S. AB 108: Ü2 © Thinkstock/Fuse S. AB 109: Ü3 Illu Präpositionswürfel: Gisela Specht, Weßling S. AB 112: Ü12 © fotolia/ostap25 S. AB 115: Ü20 © detailfoto-stock.adobe.com S. AB 116: Ü24 © Thinkstock/iStock/yanukit S. AB 117: Ü27 © Hueber Verlag/Britta Meier S. AB 120: © Thinkstock/iStock/diego cervo S. AB 121: © PantherMedia/ Jim_Filim S. AB 122: © Thinkstock/iStock/EpicStockMedia S. AB 123: © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages S. AB 124: 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/didecs S. AB 125: © Thinkstock/iStock/Mark Bowden S. AB 126: 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 127: Ü21: A © Thinkstock/iStock/ramzihachicho; B © Thinkstock/iStock/MorelSO; C © Thinkstock/iStock/NADOFOTOS S. AB 129: Ü25 © Thinkstock/iStock/Anna Ivanova; Ü26 © Getty Images/iStock/Wilfried Besler S. AB 131: Ü1: Grafik Hintergrund © Thinkstock/liquidlibrary/Photos.com; Flaschen © Thinkstock/iStock/WW5; Obst © Thinkstock/iStock/aldo_nat; Ü2: 2 © 1: Grafik Hintergrund © Thinkstock/liquidlibrary/Photos.com; Flaschen © Thinkstock/iStock/WW5; Obst Thinkstock/iStock/aldo_nat; 2: © fotolia/industrieblick; 3: © iStock/Claudiad; 3 © iStock/robas S. AB 132: Ü1: Röhrei © PantherMedia/ Alena Dvorakova; Sandwich © Thinkstock/iStock/Michael Gray; Brot © iStock/SednevaAnna; Ü2 © Thinkstock/Stockbyte/Martin Poole S. AB 133: © Thinkstock/Jupiterimages S. AB 134: Ü5 © Thinkstock/iStock/bowdenimages S. AB 137: © Thinkstock/DigitalVision/Siri Stafford S. AB 138: Ü17: Frau links © Thinkstock/iStock/Zoran Zeremski; Frau rechts © Thinkstock/iStock/michaeljung S. AB 139: © Thinkstock/iStock/Riccardo_Mojana S. AB 140: Ü22 © fotolia/contrastwerkstatt; Ü24 © Thinkstock/iStock/rilueda S. AB 141: © Thinkstock/iStock/cirkoglu S. AB 143: © Thinkstock/DigitalVision/Thomas Northcut S. AB 144: © Thinkstock/iStock/Daniel Ernst S. AB 147: 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 148: © Thinkstock/iStockphoto S. AB 149: © Thinkstock/iStock/Gogya S. AB 152: © Thinkstock/Hemera S. AB 153: © Thinkstock/Stockbyte S. AB 154: © Thinkstock/iStock/Highwaystarz-Photography S. AB 156: © Thinkstock/iStock/Abert84 S. AB 157: Broschüre © Thinkstock/iStock/morokey; Coverfoto © Thinkstock/iStock/endopack S. AB 158: Ü2: links © MEV; rechts © Thinkstock/iStock/Brainsil; Ü3 © Thinkstock/iStock/steluk S. AB 160: © Thinkstock/iStock/XiXinXing S. AB 161: Ü11: A © Thinkstock/MIXA next; B © Thinkstock/BananaStock; C © Thinkstock/iStock/SurkovDimitri; D © Thinkstock/moodboard; E: Florian Bachmeier, Schliersee S. AB 162: © Thinkstock/iStock/imtmphoto S. AB 163: © iStockphoto/spfoto S. AB 164: © Thinkstock/Fuse S. AB 165: © Thinkstock/iStock/Frank Merfort S. AB 166: 1 © Thinkstock/Photodisc/Jack Hollingsworth; 2 © Thinkstock/iStock/Alen-D; 3 © Thinkstock/Photodisc/Jack Hollingsworth S. AB 168: © Thinkstock/iStock/BakiBG S. AB 169: © Thinkstock/iStock/BakiBG S. AB 172: © Thinkstock/iStock/limpido S. AB 173: © iStock/monkey-businessimages S. AB 176: © Thinkstock/iStock/Ridofranz S. AB 178: © www.weissesdinner.ch S. AB 181: Foto © Thinkstock/iStock/stockvisual

Lernwortschatz

S. LWS 197: Mann © Thinkstock/Stockbyte/Comstock Images S. LWS 202: Tennis © Thinkstock/David Spurdens/www.ExtremeSportsPhoto.com/Fuse; 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; Fußball © Thinkstock/Pixland; wandern © Thinkstock/iStock/dulezidar; tanzen © Thinkstock/Fuse S. LWS 206: 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; Hauswirtschaft © Thinkstock/iStock/JackF

Produktionsfotos: Matthias Kraus, München

Illustrationen: Jörg Saupe, Düsseldorf

Bildredaktion: Nina Metzger, Hueber Verlag, München