

**I. Leseverstehen**

**Die 10 Gebote für gesundes Essen**

**1. Ausreichend Trinken**

Mindestens zwei Liter 1) ..... sollte man täglich zu sich nehmen.(...)

**2. Reduktion von Fett**

(...) Pro Tag sollte man maximal 60 Gramm Fett aufnehmen. Am besten greifen Sie auf fettarme Lebensmittel (z. B. magere Fleischsorten, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Gemüse und Obst) zurück.

**3. Reduktion von Fleisch**

Zweimal Fleisch pro Woche reicht völlig aus und gewährleistet die Zufuhr von Eisen. (...)

**4. Viel Obst und Gemüse essen**

Und zwar mindestens 5 Portionen - über den Tag verteilt - essen. (...)

**5. Einmal die Woche Fisch essen**

Der regelmäßige Verzehr von Fisch ist besonders zu empfehlen, (...)

**6. Regelmäßig Vollkornprodukte verzehren**

Auszugsmehlprodukte (z.B. Weißmehl oder Graumehl, polierter Reis) durch Vollkornprodukte wie Vollkornreis, Weizen, Hirse, Mais, Grünkern ersetzen.

**7. Salzarm kochen**

Salz bindet im Körper nur unnötig Wasser. Würzen Sie besser mit Kräutern.

**8. Gesunde Öle/Fette**

Verwenden Sie bevorzugt pflanzliche Öle/Fette mit einem großen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (z. B. Olivenöl).

**9. Auf regelmäßigen Alkoholgenuss verzichten**

Sicher, ein Gläschen in 2) ..... kann niemand verwehren ... Aber Alkohol sollte immer eine Ausnahme sein!

**10. Essen mit Genuss**

Wichtig ist, dass man den Spaß am Essen nicht verliert und nicht gänzlich auf alles was gut schmeckt verzichten muss. (...)

www.g-netz.de

**1. Ergänze!**





**Mindestens zwei Liter 1) ..... sollte man täglich zu sich nehmen.**

- A) Obst                       B) Tee  
 C) Getreideprodukte       D) Flüssigkeit

**2. Wähle fettarme Lebensmittel!**

- A) Reis                       B) Öl  
 C) Bockwurst               D) Speck

**3. Wähle die Hirse!**

- A)                        B)   
 C)                        D) 

**4. Ergänze!**

**Sicher, ein Gläschen in 2) ..... kann niemand verwehren ...(...)**

- A) Mehrheit                       B) Ehren  
 C) Zehen                       D) Beeren

**II. Kommunikation**

**5. - Hast du dein Spiel mit?**

- .....
- A) Oh, danke.  
 B) Ja, freilich.  
 C) Nein, danke, ich will nicht.  
 D) Entschuldigung, aber ich habe keine Lust.

**6. - .....**

- Sie sind langweilig.**
- A) Was machst du am Wochenende?  
 B) Was hältst du von Jungs?  
 C) Was hast du vor?  
 D) Hast du Lust auf etwas?

**7. Was sagt der Kellner im Restaurant nicht?**

- A) Das macht zusammen 10 Euro.  
 B) Hat es Ihnen geschmeckt?  
 C) Möchten Sie ein Dessert?  
 D) Was empfehlen Sie mir?

**8. Im Geschäft.**

**- Was kann ich für Sie tun?**  
- .....

- A) Ich suche einen Pullover.  
 B) Gleich, links.  
 C) Gleichfalls.  
 D) Welche Größe tragen Sie?

### III. Wortschatz

#### 9. Ergänze!

**das Besteck = die Gabel + das Messer + .....**

- A) der Löffel                       B) die Tasse  
 C) der Becher                       D) das Tisch Tuch

#### 10. Ich ..... schnell die Geduld.

- A) verliere                       B) stehe  
 C) verderbe                       D) bewähre

#### 11. Sie spricht kein Deutsch, trotzdem möchte sie in Deutschland ..... machen.

- A) Urlaub                       B) Boden  
 C) Rathaus                       D) Wald

#### 12. Welchen ..... vertretest du?

- A) Meinung                       B) Satz  
 C) Standpunkt                       D) Institut

#### 13. .... habe ich auch Glück mit dem Wetter. (mam nadzieję)

- A) Gleich  
 B) Meiner Meinung nach  
 C) Gleichfalls  
 D) Hoffentlich

*Czy wiesz,*

*że...*

*Słowo „Niemcy”  
pochodzi  
ze słowiańskiego  
określenia „niemi”,  
Słowianie bowiem nie  
rozumieli co mówią  
do nich ludy germańskie.*

#### 14. Für welche ..... interessierst du dich besonders?

- A) Literatur                       B) Buch  
 C) Film                       D) Kleid

#### 15. Seit einigen Monaten besitzt Robert einen neuen Wagen. Vor drei Wochen hat er die Prüfung in der .....schule gemacht.

- A) Fahrer-                       B) Fahr-  
 C) Fahre-                       D) Fähre-

#### 16. Sage es anders!

**Ich freue mich darauf, dass ich das Theater besuchen kann.**

- A) Ich glaube, dass ich das Theater besuchen kann.  
 B) Ich freue mich auf den Theaterbesuch.  
 C) Ich hoffe, dass ich das Theater besuchen kann.  
 D) Ich freue mich, dass du kommst.

### IV. Grammatik

#### 17. Beeil dich, ich möchte auch ins .....

- A) Ostsee                       B) Küche  
 C) Bad                       D) Toilette

#### 18. Er wäscht sich mit kalt... Wasser.

- A) -e                       B) -er                       C) -es                       D) -em

#### 19. Anna, ..... so freundlich und gib mir deine Adresse.

- A) seid                       B) seit                       C) sei                       D) ist

#### 20. Die Frauen können ihre Arbeit fort.....

- A) -sitzen                       B) -gesessen  
 C) -setzen                       D) -gesitzt

#### 21. Du brauchst das Formular nicht .....

- A) ausfüllen                       B) geausfüllt  
 C) geausfüllen                       D) auszufüllen

#### 22. Er ..... mich gehen.

- A) lässt                       B) ist                       C) hat                       D) wäre

#### 23. Erinnerst du dich noch .... mich?

- A) zu                       B) auf                       C) vor                       D) an

#### 24. Die Lektorin war mit der Antwort des Student... zufrieden.

- A) -e                       B) -er                       C) -es                       D) -en

#### 25. Eine Kindheit ohne Märchen ist in der modernen Welt kaum vorstell... .

- A) -los                       B) -bar                       C) -zu                       D) -ig

#### 26. Ich bin die ganze Woche in Dresden .....

- A) sein                       B) geblieben  
 C) gewartet                       D) gewesen waren

#### 27. Er mag viel über .... Türkei erzählen.

- A) der                       B) -                       C) das                       D) die

#### 28. Von ..... verabschiedest du dich? (z kim)

- A) wem                       B) was                       C) wer                       D) wo

#### 29. Das Kind greift ..... der Puppe.

- A) auf                       B) bei                       C) an                       D) nach

#### 30. Ich möchte sehr, ..... meine Freunde mich besuchen.

- A) ob                       B) trotzdem  
 C) dass                       D) weil