

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 Tischtuch

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 derschule 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