

1 Landeskunde: Das perfekte Frühstück!

- a Schau das Frühstücksbuffet an. Worauf hättest du Appetit, worauf nicht? Fehlt dir etwas? Sprich mit deiner Partnerin / deinem Partner.



Ich würde Brot mit Butter nehmen. Aber mir fehlt der Honig!

Wenn ich zum Frühstück so viele Eier essen würde, dann könnte ich mich den ganzen Tag nicht mehr bewegen.

Ich finde, das Müsli sieht lecker aus. Darauf hätte ich Lust.

- b Lies die Texte 1–4 im Ernährungsratgeber von Dr. Marlies Beck und die Überschriften a–h. Was passt zusammen? Vier Überschriften bleiben übrig.

- | | |
|---|------------------------------------|
| a Keine Zeit fürs Müsli | e Frühstückshörnchen wie bei Oma |
| b Gesund in den Tag starten | f Ein König frühstückt vegetarisch |
| c Kakao gibt Energie für den ganzen Tag | g Morgens muss es süß sein |
| d Mit einem Getränk zufrieden | h Nicht nur Butterbrot ... |

Was für ein Frühstückstyp bist du? Tipp

- Das Frühstück ist für dich nicht irgendeine Mahlzeit: Du frühstückst, damit dein Kopf und dein Körper frische Energie für einen aktiven Tag bekommen. Deshalb bereitest du dir jeden Morgen ein „Bircher Müesli“ zu: aus frisch geriebenen Äpfeln, Haferflocken, Zitronensaft und Milch – nach traditionellem Schweizer Rezept.

Das ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch noch wunderbar! Sei aber nicht zu streng mit dir selbst: Auch ein belegtes Brot oder ein Ei sind erlaubt!
- „Am Morgen – wie ein König!“, hat schon deine Großmutter immer gesagt. Zu einem richtigen Frühstück gehören für dich seit deiner Kindheit sowohl Schinken als auch Käse oder noch besser: eine Portion Rührei mit Speck. Dazu magst du Butterbrot.

So isst du zwar wenig Zucker, es fehlen aber auch Vitamine und Ballaststoffe. Wie wär's mit einem frisch gepressten Orangensaft dazu?
- Ein typischer Tag beginnt für dich mit einem Schokohörnchen oder zumindest mit Marmelade auf dem Brötchen. Milch ohne Kakao ist für dich undenkbar und Tee ohne Honig kommt gar nicht infrage. Der Morgen ist hart genug, da muss wenigstens das Frühstück schmecken!

Du solltest daran denken, dass Zucker wenig satt und schnell wieder müde macht. Vielleicht ist ein Stück Obst eine süße Alternative?
- Wenn der Tag mehr Stunden hätte, könnte man vielleicht Zeit mit Frühstücken verbringen – du dagegen schläfst lieber eine Stunde länger. Morgens hast du weder Hunger noch Zeit, dir etwas zum Essen zu machen. Ein Glas Milch oder Saft im Stehen muss ausreichen!

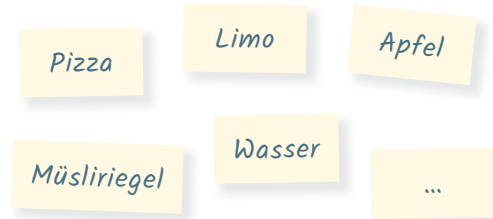
Wenn du merkst, dass dir am Vormittag die Energie fehlt, empfehle ich dir, zumindest einen Müsliriegel oder einen Apfel einzupacken.

Keiner der vier Frühstückstypen passt zu dir?
 Schreib mir, wie dein Frühstück aussieht, und ich gebe dir gern Tipps!
 Ernährungsberaterin Dr. Marlies Beck info@ernaehrungsberatung-beck.de

- c Wie sieht ein typisches Frühstück bei dir aus? Trifft einer der Frühstückstypen auf dich zu? Welche Tipps könnte Frau Dr. Beck dir geben? Sprecht in der Klasse.

2 Projekt: Unser Pausen-Wochenkonsum

- a Schreibt eine Woche lang auf, was ihr in den Pausen gegessen und getrunken habt.



- b Macht dann eine Liste der konsumierten Lebensmittel an der Tafel. Was interessiert euch? Stellt Fragen, sucht die Antworten und diskutiert eure Ergebnisse.

Kakao +++ III

Apfel +++ +++ +++ IIII

Kekse +++ +++ +++ +++ +++

Pizza +++ +++ III

belegtes Brot +++ +++ +++ +++

+++ +++ +++ +++

...

Welches Getränk steht an erster Stelle?

Wie viele Kalorien hat jeder Schüler durchschnittlich pro Pause zu sich genommen?

Haben wir mehr Fertigprodukte oder mehr frische Lebensmittel gegessen?

...

- c Überlegt, ob ihr etwas an eurem Pausenkonsum ändern wollt. Sprecht in der Klasse.

3 Sprechen: gemeinsam ein Sportfest planen

- a Bildet Gruppen und sprecht über die Punkte. Macht Vorschläge und diskutiert über eure Ideen.

Sportfest für unsere Klassenstufe

- Programm (Sportarten, Orte, Zeiten ...)
- Essen und Trinken
- Information (Slogan, Plakat, Fotos/Videos ...)
- Wer macht was? (vor / während / nach dem Fest)
- ...



Wir könnten doch selbst frischen Obstsaft machen und billig verkaufen, oder?

Das finde ich nicht so gut. Wir sind 75 Schüler in den drei Parallelklassen, ich glaube, das können wir nicht schaffen. Sollen wir vielleicht lieber die Leute vom Schulkiosk fragen, ob sie uns unterstützen?

- b Einigt euch darauf, wie ihr das Sportfest organisieren wollt. Macht dann ein Plakat und stellt es in der Klasse vor.



Kommunikation

<i>zustimmen</i>	Das sehe ich genauso.	→ S. 81
<i>widersprechen</i>	Das kann man so nicht sagen.	→ S. 81
<i>Interessen und Vorlieben ausdrücken</i>	Meine Lieblingssportart ist ... ▪ Von den genannten Sportarten finde ich ... am besten.	→ S. 78
<i>etwas begründen</i>	Ein Grund dafür ist, dass ... ▪ Dafür gibt es mehrere / einige Gründe: Erstens ..., zweitens ...	→ S. 80
<i>Aussagen wiedergeben</i>	... berichtet / erzählt, dass ... ▪ ... behauptet, dass ... ▪ ... findet gut / schlecht / interessant, dass ... ▪ ... sieht ... positiv / negativ. ▪ ... ist der Meinung, dass ... ▪ ... zweifelt, ob ... ▪ ... vermutet, dass ... ▪ ... sagt / stellt fest, dass ... ▪ ... glaubt / meint, dass ... ▪ ... findet wichtig / hält für zentral, dass ... ▪ ... möchte / wünscht sich / träumt davon, dass ...	→ S. 79
<i>Aussagen vergleichen</i>	... und ... berichten von ähnlichen / unterschiedlichen Erfahrungen. ▪ ... sieht das ähnlich / anders. ▪ Genau wie ... / Anders als ... ▪ ... auch / genauso ... ▪ Im Vergleich zu ...	→ S. 79
<i>über persönliche Erfahrungen berichten</i>	Ich (selbst) habe bisher (zwar) keine Erfahrung mit ... gemacht, aber ... ▪ Das passt zu dem, was ich selbst erlebt habe: ... ▪ Im Gegensatz dazu kann ich berichten, dass ...	→ S. 79
<i>Häufigkeit ausdrücken</i>	immer ▪ meistens / normalerweise / gewöhnlich ▪ oft / häufig ▪ manchmal ▪ selten ▪ nie	→ S. 80
<i>Gewohnheiten beschreiben</i>	Ich bin gewöhnt, ... ▪ Zu ... gehört für mich ... ▪ An einem typischen Tag ...	→ S. 80
<i>Ratschläge geben</i>	Zu einer gesunden Ernährung gehört, ... ▪ Ich würde dir empfehlen, ... ▪ Du solltest daran denken, ... ▪ Man muss auch darauf achten, ...	→ S. 78

Grammatik

1 Indefinitartikel

alle, viele, mehrere, einige, manche, wenige

Nominativ	Alle Sportarten sind gesund.
Akkusativ	Für einige Sportarten braucht man Hilfsmittel.
Dativ	Vielen Menschen macht Sport Spaß.

2 Satz

Satzteile verbinden: zweiteilige Konjunktionen

sowohl A als auch B	= A und B
nicht nur A, sondern auch B	= A und sogar B
entweder A oder B	= A oder B
weder A noch B	= nicht A und nicht B

Nebensatz mit **damit** oder **um ... zu**

Luzia macht Sport,	damit ihre Freunde Respekt vor ihr haben .
Luzia macht Sport,	damit sie gesund bleibt .
	um gesund zu bleiben .

Nebensatz mit **wenn + Konjunktiv II**

irreale Bedingungen ausdrücken

Wenn du Brot nicht in Plastik **verpacken würdest**, (dann) **wäre** es länger haltbar.

Supermärkte **hätten** krumme Karotten im Angebot, **wenn** Kunden sie **kaufen würden**.

3 Wortbildung: Adjektive mit Endung **-bar** / **-los**

-bar	= das ist möglich	-los	= ohne etwas
ess bar	= das kann man essen	kosten los	= das kostet nichts
vermeid bar	= das kann man vermeiden	sinn los	= das hat keinen Sinn

Quellenverzeichnis

Cover: © Getty Images/E+/FatCamera

U2: Karte © www.landkarten-erstellung.de HF/AB

S. 5: Studenten © Getty Images/E+/ lev dolgachov; Köchinnen © Getty Images/E+/monkeybusinessimages; Cross Skating © PantherMedia / djedzura; Capoeira © Thinkstock/iStock/Geribody; Karotten © Getty Images/E+/moissejev; Müll © GettyImages/E+/lovelyday12; Fitness Armband © Getty Images/E+/LanaMais

S. 6: A © PantherMedia / djedzura; B © PantherMedia / Martin Novak; C © Thinkstock/iStock/Geribody; D © PantherMedia / OSHI; E © Getty Images/E+/4FR; F © Getty Images/E+/fotografixx; G © Getty Images/E+/Davor Lovincic; H © Getty Images/E+/Csaba Toth; Frau mit Brille © Getty Images/E+/AlexBrylov

S. 7: Foto © Getty Images/E+/Christopher Futcher; Smiley © Getty Images/iStock/pixelliebe

S. 8: A © GettyImages/E+/martin-dm; B © Getty Images/E+/monkeybusinessimages; C © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages; D © Getty Images/E+/Yaroslav Astakhov; Ü5a © Getty Images/E+/michaeljung; Smiley © Getty Images/iStock/pixelliebe

S. 9: © Getty Images/E+/LanaMais

S. 10: Marlon © Getty Images/iStock/Eva-Katalin; Roberto © Getty Images/E+/SolStock; Hanni © GettyImages/E+/FatCamera; Nora © Getty Images/E+/MmeEmil

S. 12: A © Getty Images/E+/zeljkosantrac; B © Getty Images/E+/Monkey Business Images; C © Getty Images/E+/ lev dolgachov; D © Getty Images/E+/vgajic; E © Getty Images/E+/Imgorhand; Moderator © Getty Images/E/Ridofranz; Schülerin © Getty Images/E+/Steve Debenport; Ernährungsberaterin © Getty Images/E+/fizkes

S. 14: Äpfel © Getty Images/E+/YUCELOZBER; Essen wegwerfen © Getty Images/E+/nito100

S. 15: Brot © Getty Images/E+/Natalie Board; Bananen © Getty Images/iStock/Katjabakurova; Karotten © Getty Images/E+/moissejev; Mülltüte © GettyImages/E+/lovelyday12

S. 16: Köchinnen © Getty Images/E+/monkeybusinessimages

S. 17: Frühstück © GettyImages/E+/juefraphoto; Frau © Getty Images/E+/fizkes

S. 18: Foto laufen © GettyImages/E+/SolStock

S. 21: Sternzeichen © Getty Images/E+/MDtri; Teenager © Getty Images/E+/Maica; Verein © Getty Images/E+/molchanovdmitry; Beinbrech © Getty Images/E+/IltonRogerio; Junge Porträt © Getty Images/E+/KatarzynaBialasiewicz; Junge im Bus © Getty Images/E+/Linda Raymond; trösten © Getty Images/E+/AntonioGuillem

S. 22: A © Getty Images/E+/vgajic; B © Getty Images/E+/Fotostorm; C © Getty Images/E+/molchanovdmitry; D © Getty Images/E+/sturti; E © Getty Images/E+/AleksandarGeorgiev; F © Getty Images/E+/AntonioGuillem

S. 24: Mädels © Getty Images/E+/LeoPatrizi; Junge © Getty Images/E+/Linda Raymond

S. 25: Beinbruch © Getty Images/E+/IltonRogerio; Teenager © Getty Images/E+/Maica

S. 26: Sternzeichen © Getty Images/E+/MDtri

S. 27: beide Fotos © Getty Images/E+/Maica; Smiley © Getty Images/iStock/pixelliebe

S. 28: Junge © Getty Images/E+/Intellistudies

S. 30: Schülerinnen © Getty Images/E+/Graham Oliver; Junge © Getty Images/E+/KatarzynaBialasiewicz

S. 31: 1 © Getty Images/E+/Moore Media; 2 © Getty Images/E+/pkline; 3 © Getty Images/E+/Constantinis

S. 33: A © GettyImages/E+/kamisoka; B © GettyImages/E+/ilbusca; C © GettyImages/E+/JackF; D © GettyImages/E+/massimofusaro; F © GettyImages/E+/ Igor Ilnitckii; G © GettyImages/E+/Erstudiosok

S. 37: Frau © Getty Images/E+/Pawel Gubernat; Freunde © Getty Images/E+/FatCamera; alter Mann © Getty Images/E+/Don Bayley; Mann auf dem Berg © Getty Images/E+/mustafagul; Krokodil © Getty Images/E+/HemantMandot; Schüler © Getty Images/E+/AlexRaths; Teenager schauen auf dem Handy © Getty Images/E+/Courtney Hale

S. 38: Ü1a: A © Getty Images/E+/Wavebreakmedia; B © Getty Images/E+/Courtney Hale; C © Getty Images/E+/Don Bayley; D © Getty Images/E+/piranka; E © Getty Images/E+/Steve Debenport; Ü2a: A © Getty Images/E+/urbazon; B © Getty Images/E+/Kemter; C © Getty Images/E+/Merlas; D © Getty Images/E+/Stígur Már Karlsson /Heimsmyndir; E © Getty Images/iStock/damircudic

S. 40: 1 © GettyImages/E+/ofc pictures; 2 © Getty Images/E+/twinstephoto; 3 © Getty Images/E+/technotr; 4 © Getty Images/E+/Halfpoint

S. 41: Krokodil © Getty Images/E+/HemantMandot; Hund © Getty Images/E+/alexei_tm; Konzert © Getty Images/E+/peepo

S. 43: © Getty Images/E+/FatCamera

S. 44: Junge oben © Getty Images/E+/baona; Brille © Getty Images/E+/ckarlie; Kuhstall © GettyImages/E+/SimplyCreative-Photography; Wiese © Getty Images/E+/byPaul; Malte © Getty Images/E+/alvarez; Marina © Getty Images/E+/Pawel Gubernat

S. 45: Üb von links: © Getty Images/E+/PeopleImages; © Getty Images/E+/Wavebreakmedia; © Getty Images/E+/Halfpoint; © Getty Images/E+/mustafagul

S. 46: A © Getty Images/E+/AlexRaths; B © Getty Images/E+/adamkaz

S. 49: Ü1a © GettyImages/E+/YinYang; Ü1b von oben: © Getty Images/E+/Juanmonino; © GettyImages/E+/Wavebreakmedia; © GettyImages/E+/gawrav; © GettyImages/E+/petekarici; © GettyImages/E+/Topalov; © Getty Images/E+/Mikhail Spaskov

S. 50: Smartphones © Getty Images/E+/Kerkez

S. 53: Schweiz © Getty Images/E+/VogelSP; Frau Porträt © Getty Images/E+/Wavebreakmedia; Surfer © Getty Images/E+/Raul_Mellado; Studenten © Getty Images/E+/monkeybusinessimages; Reisen © Getty Images/E+/sturti; Lagerfeuer © Getty Images/E+/Kroshanosha; Käse-Sandwich © Getty Images/E+/Floortje

S. 54: Käse-Sandwich © Getty Images/E+/Floortje; alle Smileys © Getty Images/iStock/pixelliebe; Picknick © Getty Images/E+/SolStock

S. 55: Foto © Getty Images/E+/Paola Giannoni

S. 56: © Getty Images/E+/Wavebreakmedia

S. 57: © Getty Images/E+/monkeybusinessimages

S. 58: 1 © Getty Images/E+/Daisy-Daisy; 2 © GettyImages/E+/HRAUN; 3 © Getty Images/E+/monkeybusinessimages; 4 © Getty Images/E+/Pollyana Ventura

S. 60: A © Getty Images/E+/VogelSP; B © Getty Images/E+/Raul_Mellado; C © Getty Images/E+/Animaflora; D © Getty Images/E+/cynoclub; E © Getty Images/E+/monkeybusinessimages

S. 61: F © Getty Images/E+/Lydie_B; G © Getty Images/E+/Kroshanosha; Ü3b © Getty Images/E+/Zurijeta

Quellenverzeichnis

- S. 62:** Emma © Getty Images/E+/Cat London
S. 64: Foto © Getty Images/E+/sturti
S. 65: Foto Eisenbahn © GettyImages/E+/Aranyak Bhattacharjee
S. 66: Von links: © GettyImages/E+/wrangel; © GettyImages/E+/mbbirdy; © GettyImages/E+/Vitalalp
S. 69: Parlament © Getty Images/E+/Ababsolutum; Spiel © Thinkstock/iStock/dstaerk; Landkarte-Dach © Getty Images/iStock/ii-graphics
S. 74: Karte im Hintergrund Karte © www.landkarten-erstellung.de HF/AB; Junge © GettyImages/E+/Westend 61; Deutsches Parlament © iStockphoto/querbeet; Österreichisches Parlament © PantherMedia/photobag; Bundeshaus Schweiz © Getty Images/E+/Markus Thoenen; Porträt Junge © GettyImages/E+/Brian Niles; Mädchen © GettyImages/E+/sarra22
- S. 75:** Schweizer Flagge © GettyImages/E+/Ramberg; Junge © GettyImages/E+/Brian Niles; Freundinnen © GettyImages/E+/AntonioGuillem; Studenten © GettyImages/E+/skynesher; Smiley © Getty Images/iStock/pixelliebe
S. 76: Deutsche Flagge © GettyImages/E+/macky_ch; Junge © GettyImages/E+/Westend 61; Mädchen © GettyImages/E+/lisafox; Berliner Reichstag © GettyImages/E+/fotoVoyager
S. 77: Österreichische Flagge © GettyImages/E+/Anton_Sokolov; Mädchen © GettyImages/E+/sarra22; Demo © Animaflora PicsStock - stock.adobe.com
- Illustrationen: Bettina Kumpe, Braunschweig
Bildredaktion: Ahmadullah Dardmanesh, Hueber Verlag, München