

## Zukunft | Wohnen | Essen | Gesund und fit

Name

Klasse

Datum

Punkte | 35

09 1 Lies zuerst die Aufgaben. Höre dann die fünf Texte und wähle bei jeder Aufgabe die richtige Lösung: a, b oder c. Du hörst die Texte nur einmal. | 5

1. Maya hat ...

- a eine Erkältung.
- b Kopfschmerzen.
- c schlecht geschlafen.

2. Hannah sieht blass aus, weil sie ...

- a wenig Sport macht.
- b krank war.
- c den Bus verpasst hat.

3. „Nasi-Fix“...

- a bekommt man nur mit Rezept.
- b kauft man in der Apotheke.
- c gibt es nur diesen Monat.

4. Daniel soll ...

- a für den Mathestest üben.
- b morgen zum Fußballspiel kommen.
- c noch keinen Sport machen.

5. Bei „BequemVital“ kann man ...

- a leckere Rezepte bestellen.
- b Lebensmittel einkaufen.
- c gesunde Gerichte bestellen.

2 Zukunftspläne: Lies die Situationen 1–7 und die Anzeigen A–H. | 7

Welche Anzeige passt zu welcher Situation? Du kannst jede Anzeige nur einmal verwenden. Für eine Situation gibt es keine passende Anzeige. Schreibe in diesem Fall 0.

1. Tatjana (15 Jahre) kann nicht backen, möchte es aber gern lernen.

Anzeige: \_\_\_\_\_

2. Herr Jantos hat einen neuen Job in München. Deshalb sucht er dort eine kleine Wohnung. Er würde auch eine Wohnung kaufen.

Anzeige: \_\_\_\_\_

3. Tino möchte sich in Zukunft gesünder ernähren. Er möchte sich darüber informieren, was er beachten sollte.

Anzeige: \_\_\_\_\_

4. Saskia möchte eine Ausbildung zur Köchin machen und sucht einen Ausbildungsplatz.

Anzeige: \_\_\_\_\_

5. Eva möchte in Zukunft etwas gegen ihre Rückenschmerzen tun.

Anzeige: \_\_\_\_\_

6. Marco sucht ein Zimmer. Er macht viel Sport, ist Vegetarier und allergisch gegen Tierhaare.

Anzeige: \_\_\_\_\_

7. Frank wird eine Ausbildung beginnen und sucht ein Zimmer für höchstens 280 Euro in einer Wohngemeinschaft mit anderen jungen Leuten.

Anzeige: \_\_\_\_\_

**A Dach über dem Kopf gesucht?**

Ich habe meine Prüfungen geschafft und mache nun eine große Reise. Deshalb wird mein schönes 24 qm-Zimmer frei. Du wirst mit zwei Sportstudenten und einem Hund zusammenleben. Das Zimmer kostet 220 Euro warm ☺. paule@tic.com

**B Gesundheits-Zentrum Mitte**

Ab sofort bieten wir folgende Kurse an:

- Kochen und Backen für Senioren
- Sportkurs: Gesunder Rücken
- Was tun bei Allergien?

Infos unter: [www.gz-mitte@online.de](http://www.gz-mitte@online.de)

**C Man ist, was man isst.**

Gesund essen kann man lernen! Wir beraten Sie gern zu Fragen wie: Welche Lebensmittel sind besonders wertvoll? Welche Nahrungsmittel sollte man vermeiden? Wie bereitet man Lebensmittel gesund zu? **Gut essen!** Rungestraße 13

**D Motivierter junger Mann mit gutem Schulabschluss sucht Ausbildungsplatz zum Koch.** [kochwerden@mailer.com](mailto:kochwerden@mailer.com)

**E Zimmer frei!** Bist du jemand, der gern kocht und sich gern bewegt? Ich achte sehr auf eine gesunde Lebensweise und esse weder Fleisch noch Fisch. Wenn dir das genauso wichtig ist, dann biete ich dir ein 15 qm großes Zimmer für 320 € an. Keine Haustiere!

vegi-tim@ven.cat

**F Torten - Kuchen - Plätzchen**

Nach diesem Kurs wirst du nie wieder Kuchen beim Bäcker kaufen! Du lernst viele leckere Backrezepte kennen und bekommst Tipps und Hinweise von Profis. Melde dich gleich an.

**G**

Sie **kochen** und **backen** gern und schaffen es, einen großen **Haushalt** in Ordnung zu halten? Dann suchen wir Sie. Wir sind eine junge Familie mit vier Kindern und brauchen für ca. 15 Stunden die Woche Unterstützung im Haushalt.

**Interesse? 0175-6530277**

**H**

1-Zimmer-Wohnung, 26 qm, mit Balkon, 160.000 €.

Ich habe einen neuen Job in einer anderen Stadt und muss deshalb meine Wohnung in München verkaufen. Verkaufe auch viele Möbel. 01714-9856423

**3** Tipps für eine gesunde Ernährung: Lies den Text und ergänze die Wörter. Vier Wörter bleiben übrig.

Apotheker – Bewegung – fit – schwindlig – Medikamenten – Alkohol – Gesundheit – Vitamine – Bestandteil – Nebenwirkungen – Erkrankung – Salz

**Gesunde Ernährung ist ganz einfach!**

Ein altes Sprichwort sagt: „Du bist, was du isst“ – und das ist heute immer noch wichtig. Denn wer sich gesund ernährt, bleibt länger \_\_\_\_\_ <sup>1</sup>.

Experten sind sich sicher, dass gesunde Ernährung zusammen mit regelmäßiger \_\_\_\_\_ <sup>2</sup> das Wichtigste für die \_\_\_\_\_ <sup>3</sup> der Menschen ist.

Doch wie sieht gesunde Ernährung aus? „Das ist eigentlich ganz einfach“, erklärt Herr Dr. Kloppstock, Hausarzt in Leipzig. „Erstens, trinken Sie genug. Wasser ist ein großer \_\_\_\_\_ <sup>4</sup> unseres Körpers, deshalb brauchen wir viel davon. Wer zu wenig trinkt, ist oft müde oder bekommt Kopfschmerzen. Gut für die Gesundheit sind besonders Mineralwasser und Tee. Vermeiden sollten Sie Getränke mit Zucker oder \_\_\_\_\_ <sup>5</sup>. Zweitens, essen

Sie mehrmals am Tag frisches Obst und Gemüse. Obst und Gemüse enthalten wertvolle \_\_\_\_\_ <sup>6</sup>, die unser Körper braucht. Lebensmittel mit viel Zucker, viel \_\_\_\_\_ <sup>7</sup> oder Fett, sollten hingegen nur gelegentlich auf der Speisekarte stehen.“

Brauchen Sie noch mehr Informationen zu gesunder Ernährung? Dann informieren Sie sich einfach bei Ihrem Hausarzt oder auch Ihrem \_\_\_\_\_ <sup>8</sup>.



**4** Gegenteile: Ergänze die Wörter wie im Beispiel.

Beispiel:

Hunger haben

↔ satt sein

1. in der Schule Stress haben

↔ sich in den Ferien ent \_\_\_\_\_

2. eine gesunde Gesichtsfarbe haben

↔ b \_\_\_\_\_ aussehen

3. Er wird vermutlich kommen.

↔ Er wird ganz s \_\_\_\_\_ kommen.

4. Frank ist am Sonntag faul.

↔ Am Dienstag übt er aber f \_\_\_\_\_ Mathe.

5. der Traum

↔ die W \_\_\_\_\_ keit

6. Ich finde es hier warm.

↔ Ich f \_\_\_\_\_.