

Text 1

EINIGE FRÜHSTÜCKSTYPEN

1. Gesund

Du willst einfach gesund frühstücken! Vollkornbrot, Müsli mit Joghurt oder Quark und frischen Früchten, das ist für dich DAS perfekte Frühstück. So bekommt¹ dein Körper alle Energie und Vitamine, die er für den Tag braucht!

2. Deftig²

Morgens hast du großen Hunger! Am liebsten isst du zum Frühstück Eier, Schinken, Aufschnitt und Käse. Alles klar! Aber nicht vergessen³: auch mal Obst und Gemüse essen!

3. Süß⁴

Du liebst es süß! Zum Frühstück isst du Konfitüre, Schokoaufstrich, Honig oder Cornflakes, Orangensaft und Kakao. Probier⁵ es mal anders: Kompott oder frische Früchte statt⁶ Schokoaufstrich, Vollkornbrot statt Cornflakes: Das ist super gesund!

4. Schnell

Du sagst, du hast keine Zeit⁷ zu frühstücken. Du trinkst nur ein Glas Milch oder Apfelsaft und isst einen Keks im Stehen. Hier ein Tipp: Iss doch ein Müsli mit Obst und Quark. Das geht schnell und ist gesund!

5. Kein Hunger

Du startest deinen Tag mit einem Kakao und.... mehr nicht! Du hast keinen Hunger. Das Problem? Um 11 Uhr hast du meistens keine Energie mehr... Warum nicht ein Joghurt mit Früchten? Du kannst auch ein Pausenbrot mitnehmen⁸.

1. bekommen (a, o): *recevoir* – 2. deftig: *consistant* – 3. vergessen (a, e; i): *oublier* – 4. süß: *sucré* –

5. probieren: *essayer* – 6. statt (+ Gen.): *à la place de qc.* – 7. keine Zeit haben: *ne pas avoir le temps* – 8. mit/nehmen (a, o; i): *emporter*

Text 2

TYPES OF BREAKFAST EATERS

Do you want to know more about the importance of breakfast? There are three types of breakfast eaters. Which one do you belong to?

- A. These people really like having a tasty and healthy breakfast.
- B. These breakfast eaters only think they are having a good breakfast! They will soon be hungry again.
- C. This group simply doesn't have any breakfast at all. They often feel tired during the day.