

## Subject: GERMAN Spring 1

### Kapitel 3: Bleib gesund!

#### Zum Frühstück

Der Joghurt – yoghurt  
 Der Käse – the cheese  
 Der Schinken – ham  
 Der Speck – bacon  
 Der Kaffee – coffee  
 Der Tee – tea  
 Der Orangensaft – orange juice  
 Die Milch – the milk  
 Die heiße Schokolade – hot chocolate  
 Das Brötchen – bread roll  
 Das Obst – fruit  
 Das Ei – egg  
 Die Frühstücksflocken  
 Ich esse – I eat  
 Ich esse kein Frühstück – I don't eat breakfast  
 Ich trinke – I drink  
 Gesund – healthy  
 Ungesund – unhealthy  
 Lecker – tasty  
 Furchtbar – awful

#### Was nimmst du?

Fisch – fish  
 Reis – rice  
 Sauerkraut – pickled cabbage  
 Gemüsesuppe – vegetable soup  
 Brötchen – bread roll  
 Hähnchen – chicken  
 Pommes – chips  
 Schnitzel – pork fillet  
 Käsespätzle mit Salat – speciality pasta with salad  
 Was nimmst du? – What are you having?  
 Ich nehme – I'll take  
 Süß – sweet  
 Sauer – sour  
 Salzig – salty  
 Scharf – spicy  
 Vegetarisch – vegetarian  
 Lecker – delicious  
 Ekelhaft – disgusting

#### High frequency words

Normalerweise – normally  
 Gestern – yesterday  
 Bis – until  
 Spät – late  
 Mehr – more  
 Wenig – less  
 Besser – better  
 Dein – your  
 Sein – his  
 Ihr – her  
 Mit – with  
 Ohne – without



**Nouns are in red**  
**Verbs are in blue**  
**Adjectives/adverbs are in green**  
**Key phrases in purple**

#### Kannst du kochen?

Milliliter – millilitres  
 Milch – milk  
 Zwiebel – onion

Schneide – cut  
 Misch – mix  
 Stell – put  
 Erhitze – heat  
 Rühre – stir  
 Serviere – serve

Das Senf – mustard  
 Der Thunfisch – tuna  
 Erdnussbutter – peanut butter  
 Die Gurke – gherkin  
 Die Sardelle – sardine, anchovy

#### Im Training

Man muss – one must/you must  
 Acht Stunden schlafen – sleep 8 hours  
 Wenig Fett und Zucker essen – eat little fat and sugar  
 Viel Obst und Gemüse essen – eat a lot of fruit and vegetables  
 Mehr Wasser trinken – drink more water  
 Früh ins Bett gehen – go early to bed  
 Trainieren – to train  
 Joggen – to jog  
 Die Vorspeise – starter  
 Die Hauptspeise – main meal  
 Die Nachspeise – dessert

#### Iss dich fit!

Hunger haben – to be hungry  
 Durst haben – to be thirsty  
 Guten Appetit – enjoy your food!  
 Energie – energy  
 Eiweiß – protein  
 Sportler – sports person



