

Kapitel 3 – Bleib gesund!

Was hast du gegessen und getrunken? What did you eat and drink?

Das Frühstück= Breakfast

das Joghurt = das Brötchen = roll/bap
 Der Käse = cheese das Obst = fruit
 Der Schinken = ham das Ei(er) = egg(s)
 Der Speck = bacon
 Der Kaffee / der Tee = coffee / tea
 der Orangensaft = OJ
 Die Butter= die Frühstücksflocken=cereal
 Die Marmelade = jam
 Die Milch = milk die heiße Schokolade=hot choc

Ich habe

Toast
 Fisch
 Flammkuchen
 Bratwurst
 Gemüsesuppe(veg soup)
 Hähnchen (chicken)
 Schnitzel (braded pork)
 Steak
 Käsespätzle(cheesy pasta)
 Tee

mit

Butter
 Reis und Erbsen(rice&peas)
 Sauerkraut (pickled cabbage)
 Brötchen
 Pommes frites
 Karotten
 Kartoffel (potatoes)
 Röstli (hash browns)
 Salat
 Zucker und Milch

gegessen
 genommen

getrunken

Ich esse	sehr/ziemlich/nicht gern	Pizza
Ich trinke	lieber / am liebsten	Tee

Wie ist das?= What is it like?

Ich finde	es Pommes das Essen	sehr ziemlich besonders nicht gar nicht	süß - sweet sauer - sour salzig - salty scharf - spicy vegetarisch - vegetarian lecker - tasty eckelhaft - disgusting
Ich hasse Ich liebe Ich mag			

Die Mahlzeiten – meal Times die Vorspeise = starter
 Die Hauptspeise = main meal die Nachspeise = pudding

Important key words / phrases

gestern = yesterday bis= until früh = early
 spät= late mehr = more wenig=little
 weniger= less / fewer auf = on, onto
 besser= better oft = often
 Mein(e) = my
 Dein(e) = your
 Sein(e) = his
 Ihr(e) = her
 mit = with
 ohne = without
 normalerweise= normally

Gesund bleiben = staying healthy

Ich muss	8 Stunden	schlafen
Er muss	wenig Fett und Zucker	essen
Man muss	Viel Obst und Gemüse	essen
	mehr Wasser	trinken
Wir müssen	früh ins Bett	gehen
	drei Stunden	trainieren
Ich sollte	zweimal pro Woche	joggen

Was nimmst du? What are you having?

Mein Lieblings sandwich = My favourite sandwich

Ich	nehme	den Fisch = the fish
Du	nimmst	die Gemüsesuppe = the soup
Er	nimmt	das Hähnchen = the chicken
Wir	nehmen	
Sie	nehmen	die Nudeln = the pasta
	(also means take)	

Das Ketchup = ketchup
der Senf = mustard
der Thunfisch – tuna
die Erdnussbutter = peanut butter
die Gurke = gherkin (cucumber)
die Mayo = mayonnaise
die Sardelle – sardine

In Rezept – a recipe
Nimm = take
150 Milliliter Milch = 150 ml milk
50 Gramm Butter = 50g butter
Eine Zwiebel = an onion
schneide = cut

Misch = mix
stell = put
erhitze = heat
rühre = stir
serviere = serve