

# 1



**Maria hat wenig Zeit.  
Auf dem Weg zur Arbeit  
kauft Maria sich ein  
Salamibrötchen und einen  
Milchkaffee beim Bäcker.**

2



**In der Mittagspause isst  
Maria einen süßen Joghurt,  
einen Müsliriegel und  
trinkt eine Limonade.**





**Am Abend geht Maria noch  
schnell in den Supermarkt.  
Maria hat Hunger. Sie  
kauft sich eine Fertigpizza  
und eine Tüte Weingummis.**



**Maria hat zugenommen.  
Maria will abnehmen.  
Maria möchte  
wieder selbst kochen.**





**Maria lernt zuhause mit ihren  
Freundinnen. Maria schlägt  
vor, etwas zu kochen. Maria  
schaut in den Kühlschrank  
und legt alles auf den Tisch,  
was sie zum Kochen findet.**



**Maria kontrolliert die  
Lebensmittel: Der Schnittsalat  
hat ein Verbrauchsdatum.  
Das Datum ist abgelaufen.  
Der Becher Sahne hat ein  
Mindesthaltbarkeitsdatum.  
Das Datum ist auch abgelaufen.**



**Maria kontrolliert die Sahne.  
Die Sahne kann Maria noch  
benutzen. Maria kann  
den Salat nicht mehr nutzen.**





**Maria und ihre Freundinnen  
beginnen mit dem Kochen.**



**Eine der Freundinnen erzählt,  
dass sie Vegetarierin ist  
und keine Tierprodukte isst.**

10



**Die Freundinnen kochen  
und lassen die Eier und die  
Sahne im Kühlschrank.**