

A. Wochenaufgabe:

Samle Prospekte von Lebensmittelmärkten (Briefkasten). Zeichne mit dem Zirkel einen großen Kreis auf eine Doppel-DIN-A-4-Seite in deinem Heft. Klebe einen Ernährungskreis zusammen. (Wie Buch, S. 343, Bild 2)

B. Weitere Aufgaben:

Damit du den Ernährungskreis verstehst, bearbeite zunächst die Aufgaben.

Wenn du dann verstanden hast, was zur gesunden Ernährung gehört, kannst du dein Ernährungstagebuch von letzter Woche auswerten.

1. Zunächst einmal gibt es sieben Säulen der Ernährung (S. 342, **Die sieben Säulen**)
Schreibe sie ins Heft auf! (Überschrift: Gesunde Ernährung)

- K.....
- F.....
- E.....
- M.....
- V.....
- B.....
- W.....

2. Was bedeutet das für deine Ernährung? Lies den Text zu Ende. Beantworte dann folgende Fragen schriftlich ins Heft. Betrachte dafür auch Bild 2, S. 343. Schreibe die Fragen auch ab.

- Welche Lebensmittel liefern dir die Kohlenhydrate, die einen Hauptteil der Ernährung ausmachen? (Nr.1 in der Zeichnung)
- Auch Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig. Mit welchen Lebensmitteln nimmst du sie zu dir?
- Wofür braucht der Körper Eiweiße? Sie stecken in Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Eiern, aber auch in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln (Erbsen, Bohnen, Soja...)
- Warum sollte man nicht so viele Fette zu sich nehmen?
- Wie viel Flüssigkeit sollte man am Tag zu sich nehmen? (Am besten Wasser, Tee Saftschorlen oder andere ungesüßte Getränke)

.....

Werte nun dein Ernährungstagebuch aus. Gib dir pro Tag einen Punkt, wenn die Aussage stimmt. Stimmt sie an allen 5 Tagen, erhältst du jeweils die volle Punktzahl.

Beispiel: Wenn du an einem Tag kein Obst oder Gemüse gegessen hast, bekommst du 4P bei b). (nächste Seite)

- a) Ich habe viele gesunde Kohlenhydrate (Vollkornbrot, Reis, Kartoffeln, Nudeln) zu mir genommen. (5P)
- b) In meinem Tagebuch stehen täglich verschiedene Obst- oder Gemüsesorten (5P)
- c) Meine Getränke waren ungesüßt, Säfte trank ich als Schorle (5P)
- d) Für mein Wachstum und den Aufbau meiner Muskulatur habe ich Eiweiße in Form von Milch, Käse, Joghurt, Fisch, Fleisch zu mir genommen, aber in geringeren Mengen als Kohlenhydrate oder Obst und Gemüse. (5P)
- e) Ungesunde Fette in Form von Pommes, Chips oder Schokolade habe ich **nur in Ausnahmefällen und in geringen Mengen** gegessen. Bonbons, Gummibärchen oder andere Süßigkeiten ebenfalls. (5P)

Ergebnis

25-23P: Super gemacht. Deine Ernährung ist ausgewogen. Wenn du dich auch noch regelmäßig bewegst, bleibst du sicher gesund.

22-20P: Auch nicht schlecht. Versuche dort etwas zu ändern, wo du dir Punkte abgezogen hast.

19- 15P: Du weißt jetzt, was gesunde Ernährung bedeutet. Versuche, deine Ernährung so zu ändern, dass sie mit dem Ernährungskreis und den Regeln für gesunde Ernährung übereinstimmt.

14-12P: Hoppla, was hat denn hier nicht gestimmt? Zu viel Süßes? Zu fettig ernährt? Zu wenig Eiweiße? Und das fast jeden Tag? Du solltest dringend etwas ändern.

10-5P: Achtung! Deine Gesundheit ist sehr wichtig. Und du bist, was du isst. Konzentrationsfähigkeit, Gewicht, Wohlfühlen.....alles ist von der Ernährung abhängig. Ändere deine Gewohnheiten, was das Essen angeht, sonst wirst du krank.

4-0P: Gehe dringend zur Ernährungsberatung!!!

Achtung!! Besonders in Corona- Zeiten ist es wichtig, auf die Ernährung zu achten. Je mehr man sich bewegt, desto mehr darf man mal über die Stränge schlagen, also Ausnahmen machen. Leider fehlt uns zurzeit die Bewegung. Vereine und Sportstätten sind geschlossen, Schulsport fällt weg. Schlechte Zeiten für die Gesundheit.

Lösung des Rätsels: Das Hintergrundbild deines Ernährungstagebuchs zeigt einen Döner. Im Vergleich zu Pizza oder Burger ist der Döner ein gutes Hauptgericht. Mit Krautsalat und die Tomaten liefert er Vitamine und Ballaststoffe, das Fleisch gibt Eiweiße. Ungesund ist allein das Brötchen, da es nicht aus dem vollen Korn besteht.