

Gesunde Ernährung

© Alexander Sieber



Tagesablauf

- Aufgabe 1

Stell dir vor du stehst gerade auf. Wie sieht dein Tag aus? Denk vor allem darüber nach was du den ganzen Tag so in die hineinstopfst. Versuch so ehrlich wie möglich zu sein. Du kannst auch deine Lieblingspeise verwenden.

Beispiel:

Tagesablauf Essen

Morgen: meistens Nichts

Pause: 2x Ei, Käsescheibe, 2x Karotten, Tomaten,...

Mittags: Schnitzel mit Kartoffelsalat, Spaghetti

Nachmittags: Obst und ein Joghurt

Abends: Suppe, Gemüse, Käsebrot



Was davon ist gesund/ungesund?

- Mache eine Tabelle und versuche die Lebensmittel, die du gerne isst zu unterscheiden. Schreibe so viele Lebensmittel auf, die dir einfallen.
- Beispiel:

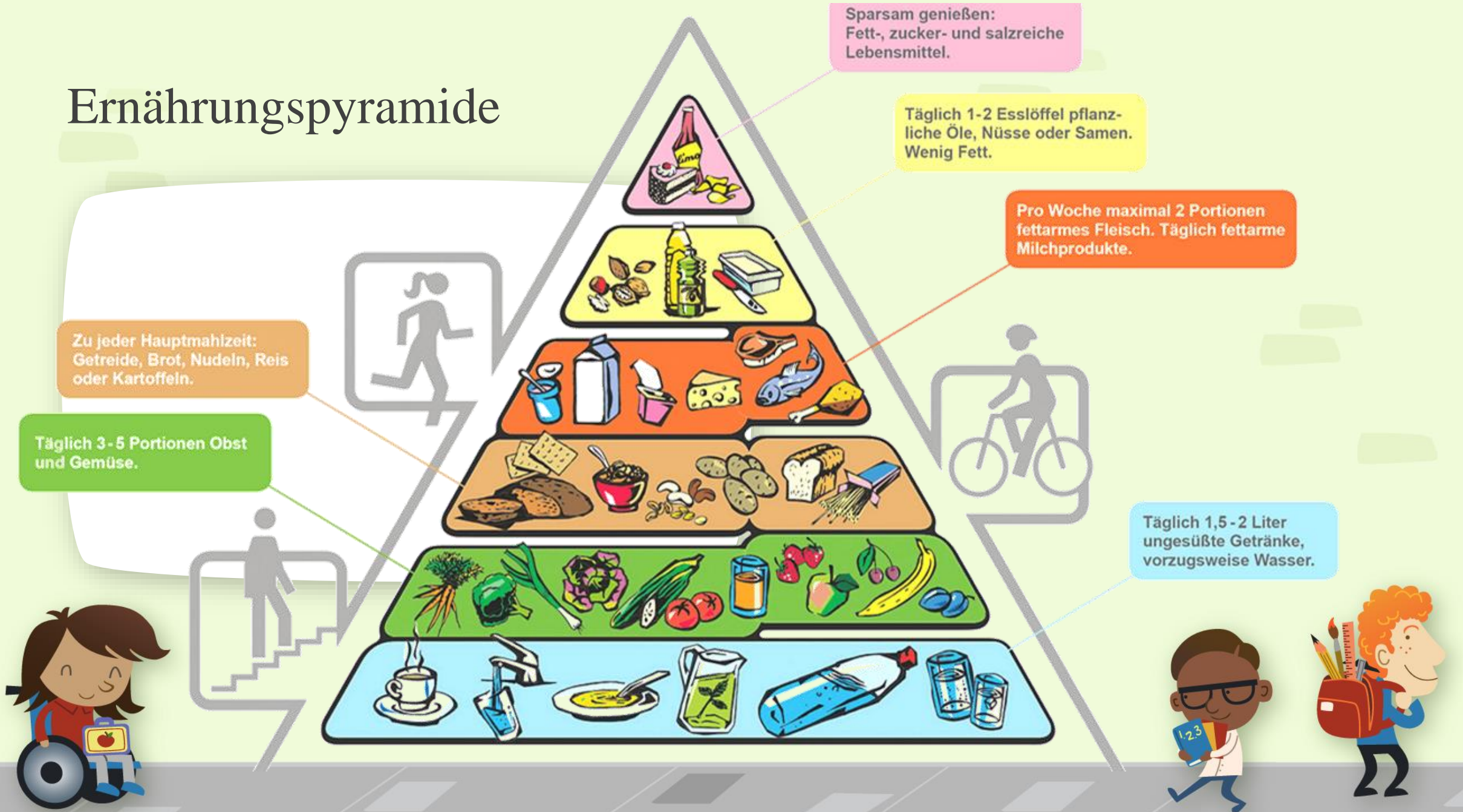
gesunde Lebensmittel	ungesunde Lebensmittel
Karotte	Schokoriegel
Ei	Spaghetti
Apfel	Schnitzel



Wer bestimmt eigentlich
was gesund oder ungesund
ist?



Ernährungspyramide





2. Aufgabe

Hol dir von hinten verschiedene Zeitungen.

Wichtig ist dabei, dass verschiedene Lebensmittel abgebildet sind.

Teile bitte mit deinen Mitschülern die Bilder!

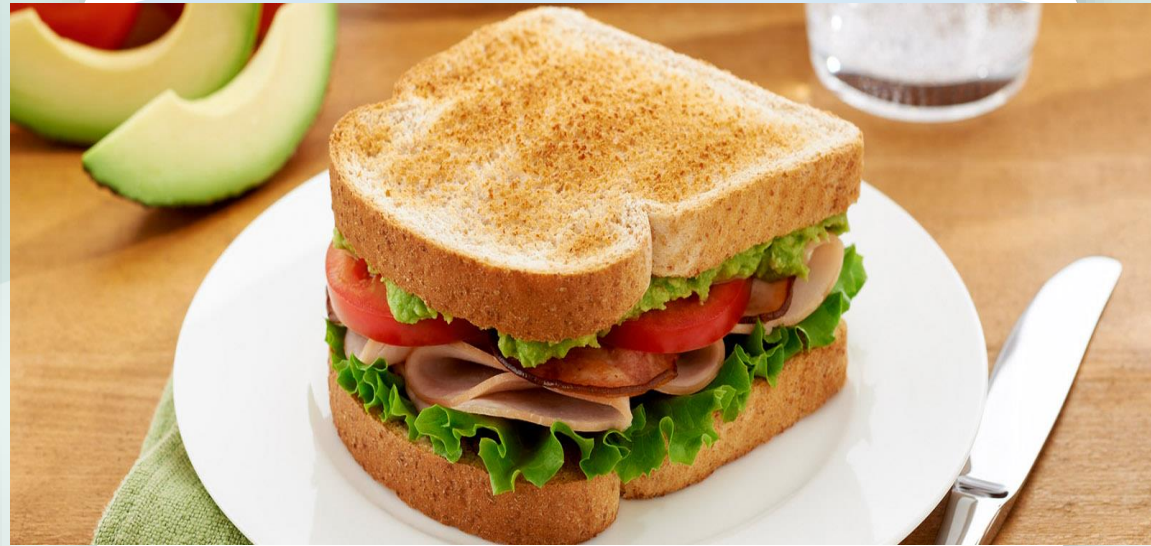
3. Aufgabe

Lege eine Pyramide mit den ausgeschnittenen Lebensmittel.
(siehe Powerpoint)

Anschließend zeigst du leise auf und wartest bis die dein Lehrer das „OK“ zum einkleben gibt.

Viel Spaß





Merksatz: Bitte rot in dein SU Heft schreiben!

Wichtig: Erklärung der Ernährungspyramide!

Es ist wichtig, dass du pro Tag etwa 1,5 bis 2 l Wasser trinkst. Dazu zählt keine Cola, Fruchtsäfte oder ähnliches.

Des Weiteren braucht dein Körper 3 bis 5 Portionen Obst und Gemüse.

Zu jeder Hauptmahlzeit (beispielsweise Mittagessen) kannst du Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot,... zu dir nehmen.

2 bis 3 mal pro Woche Fisch oder Fleisch.

Geh sparsam mit Süßes und Fetten um.

