

Themenblock: Ernährung HuS 7

1) Material: Gesundes Frühstück

<https://www.test.de/Fruehstueck-Was-einen-gesunden-Start-in-den-Tag-ausmacht-5311532-0/>

Aufgabenstellung:

Lies den Text auf der Seite der Stiftung Warentest. (Sollte dies nicht möglich sein, dann schreibe mich notfalls per mail an.

b.grundhoefer@burgfeldschule-speyer.de)

- a) Was macht ein gesundes Frühstück aus? Fasse kurz zusammen.
- b) Ist ein Frühstück immer notwendig? Finde Antworten im Text.
- c) Formuliere selbst 6 Fragen zum Text und beantworte diese?

Bitte erledige die Aufgaben schriftlich in deinen Hefter.

2) Material: DGE-Ernährungskreis (DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>

Aufgabenstellung:

Die Infoseite fasst nochmal kurz die wichtigsten Informationen zusammen und damit sollst du deine Lernmaterialien ergänzen.

Wer krank war oder sein Arbeitsblatt verloren hat, muss den Kreis übernehmen. Ihr dürft zeichnen, malen oder Lebensmittelbilder aus Prospekten ausschneiden und zusammenkleben.

Unterlagen bitte sorgfältig und sauber abheften.

3. Material: 10 Regeln der DGE

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

Arbeite die Regeln durch und übernehme Sie in deinen Hefter.

- a) Welche der Regeln findest du für dich am wichtigsten?
- b) Welche der Regeln sind für dich unkompliziert bzw. finden in deinen Essgewohnheiten immer statt.
- c) Führe für eine Woche ein Essensprotokoll. Fertige eine Tabelle und notiere jeden Tag.
 - Tag und die Uhrzeiten der Mahlzeit
 - Was isst du und wie viel davon isst du?
- d) Schau dir deine Tabelle nach einer Woche an und schau nach, ob du die Ernährungsregeln befolgst.

Gibt es Verbesserungsbedarf?

Was fällt dir nicht schwer?

Wo hast du große Schwierigkeiten?

Denke an die Sorgfältigkeit deiner Unterlagen.