

BOT **ABB** **Sozpäd**

Erstelldatum: 28.01.2021 Klasse / Berufsfeld: BOT

Abgabetermin: 08.02.2021

Zusendung der Lösung nach Möglichkeit per E-Mail

Kontakt für Rückmeldung E-Mail: ulrike.triebel@reha-schleusingen.de

Kontakt für Rückmeldung Telefon: 036841 26172 (Frau Richter, Frau Triebel)

Mitarbeiter Kürzel: GIR, UET

Thema:

Gesundheit und Ernährung Teil (1)

Aufgabenstellung:

1.) Wie hängen Essen und Bewegung zusammen?

Füllen Sie bitte die Arbeitsblätter aus.

2.) Fitness-Übungen Teil 2

Macht Euch eine schöne Musik an, sucht Euch zu Hause einen Platz auf dem Fußboden und macht die 6 Fitness-Übungen. Wiederhole jede Übung 15 mal.

3.) Konzentration: Suchsel zur Ernährung

Finde die 10 versteckten Wörter im Suchsel zum Thema „Ernährung“ und markiere sie.

4.) Entspannung: Kraftkarte „Love Simply“ ausmalen

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort zu Hause, vielleicht mit einer schönen Musik und entspannen Sie beim Ausmalen der Kraftkarte „Smile“.

Senden Sie die erledigten Arbeitsblätter im beigefügten Umschlag an uns zurück.

Viel Erfolg bei den Aufgaben!

Frau Richter und Frau Triebel

Wie hängen Essen und Bewegung zusammen?

Name: _____

Bearbeite die vier Übungen zum Thema Essen und Bewegung?" Viel Erfolg!

Die meisten unserer Lebensmittel beinhalten entweder viel Eiweiß, Fett oder Kohlehydrate. Teilweise kommen auch zwei oder mehr Inhaltsstoffe gemeinsam vor. Unser Körper braucht aber auch Vitamine, Ballaststoffe, Mineralien, und vieles mehr.

- 1) Eiweiß ist vor allem für den Aufbau unserer Zellen unentbehrlich. Wir brauchen es für die Muskeln und zum Wachsen. Es wird auch als Protein bezeichnet. Nenne Lebensmittel, welche besonders viel Eiweiß enthalten.

- 2) Wenn du besonders viel Sport machst, hast du hinterher auch größeren Hunger und Durst. Durch die Bewegung verbrauchen deine Muskeln besonders viel Energie. Nach dem Sport zeigt dir dein Hunger, dass du deine Reserven wieder auffüllen musst. Was tut dir jetzt gut?



Burger	<input type="checkbox"/>	Gemüse	<input type="checkbox"/>	Obstsaft	<input type="checkbox"/>
Wasser	<input type="checkbox"/>	Reis	<input type="checkbox"/>	Pommes	<input type="checkbox"/>
Brot	<input type="checkbox"/>	Kartoffeln	<input type="checkbox"/>	Süßigkeiten	<input type="checkbox"/>

3) Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du dich schlapp und müde fühlst, wenn du sehr fettig gegessen hast? Das kann dir vor allem bei Fastfood passieren. Kennst du gesunde Alternativen, welche du für die Pause mitnehmen oder zwischendurch essen kannst?

_____		_____
_____		_____
_____		_____

4) Kohlehydrate und Fette liefern uns die meiste Energie. Allerdings müssen wir sie mit Vitaminen und Mineralstoffen ergänzen. Ordne die Lebensmittel den passenden Gruppen zu.

Fleisch, Salat, Vollkornbrot, Butter, Apfel, Käse, Nudelgerichte,
Eier, Öl, Banane, Schlagsahne, Reis

Eiweiß

Kohlehydrate

Fett

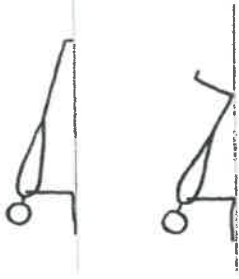
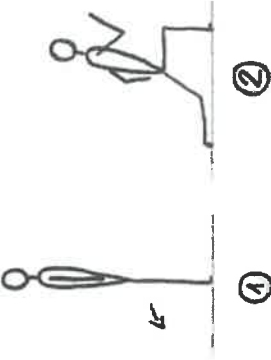


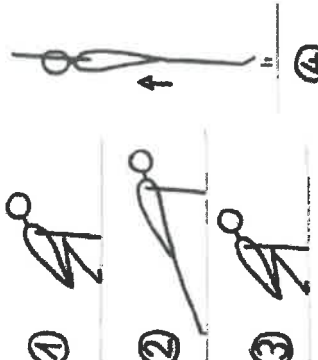

Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe

Karte 5 + Karte 4

Fitness-Übungen 2

Du brauchst:

- eine Gymnastikmatte
(es geht aber auch gut ohne!)

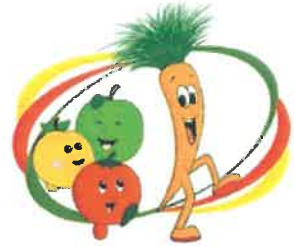
<p><u>Unterarmstütz</u> "Plank"</p> 	<p><u>Ausfallschritt</u></p> 	<p><u>Beinheber</u></p> 
<p><u>Anfersen</u></p> 	<p><u>"Burpee"</u></p> 	<p><u>Kniebeauf</u></p> 

Auf der Bildern findest du einige Ideen für **Fitnessübungen**, die du im Wohnzimmer oder in deinem Zimmer machen kannst.

- **Wiederhole** jede Übung **15 mal** oder **setze dir** selbst **eine Zeit** (zum Beispiel 30 Sekunden)
- Bestimmt fallen dir noch **eigene** tolle Übungen ein!



Suchsel zur Ernährung



Name: _____

In der Suchsel sind 10 Wörter versteckt. Markiere diese rot:
*Vitamine, Mineralstoffe, Küche, Obst, Gemüse, Fleisch, Käse,
Lebensmittel, Koch, Nahrung*

E	D	R	F	G	H	Z	U	N	D	F	G	W	E	T
D	K	O	C	H	D	A	F	A	D	V	D	U	A	H
H	W	G	H	Z	U	I	D	H	V	I	G	Z	G	B
Z	R	T	K	Ü	C	H	E	R	Q	T	B	R	E	N
U	D	Z	P	O	W	G	A	U	W	A	N	X	M	J
J	F	U	O	B	Q	J	J	N	E	M	J	Y	Ü	I
K	G	I	I	S	P	M	K	G	W	I	I	S	S	K
K	Ä	S	E	T	Ü	K	O	A	R	N	O	H	E	F
J	H	R	K	H	P	L	L	F	Q	E	P	G	D	L
K	R	E	J	N	O	Ö	P	K	A	U	W	V	W	E
L	M	I	N	E	R	A	L	S	T	O	F	F	E	I
Ö	G	T	Z	M	U	O	A	L	D	Z	E	T	T	S
S	H	P	U	K	I	P	Y	Ö	G	T	R	R	G	C
L	E	B	E	N	S	M	I	T	T	E	L	E	Q	H
A	F	G	B	C	F	R	E	D	N	M	Ö	P	Ü	W



Live
SIMPLY