

BOT **ABB** **Sozpäd**

Erstelldatum: 04.02.2021

Klasse / Berufsfeld: BOT

Abgabetermin: 15.02.2021

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 (2)

Aufgabenstellung:

1.) Gesund essen und trinken – 10 Regeln

Lesen Sie die 10 Regeln aufmerksam durch und überlegen Sie, wie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten sind. Füllen Sie das Arbeitsblatt „Ernährungsregeln von 1 bis 10“ aus.

2.) Weisst Du es? Quiz-Arbeitsblatt

Füllen Sie bitte das Quiz-Arbeitsblatt aus. Markieren Sie den Buchstaben der richtigen Antwort. Am Ende erhalten Sie ein Lösungswort.

3.) Fitness-Übungen mit Würfel

Schneiden Sie die beiden Würfelvorlagen an den durchgezogenen Linien aus, falten Sie die gestrichelten Linien und setzen Sie die beiden Würfel mit Kleber zusammen.

Jetzt kann es losgehen! Erst wird die Anzahl und dann mit dem Stabi-Würfel die entsprechende Übung gewürfelt. Am meisten Spaß macht das zusammen mit jemanden zusammen – zum Beispiel Euren Geschwistern.

Senden Sie die erledigten Arbeitsblätter im beigefügten Umschlag an uns zurück. Machen Sie ein Foto vom Fitnesswürfel und senden Sie das per eMail an uns.

Viel Erfolg bei den Aufgaben!

Frau Richter und Frau Triebel



Gesund essen und trinken

10 Regeln*

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.

Zum Beispiel:

- Gemüse
- Vollkorn-Brot
- Joghurt

Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.



2. Essen Sie jeden Tag Obst und Gemüse.

Essen Sie 3 Mal Gemüse
und 2 Mal Obst am Tag.

Obst und Gemüse sind gesund.



3. Essen Sie Vollkorn-Produkte.

Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Vollkorn-Produkte machen lange satt.

Vollkorn-Produkte sind gesünder.



4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.

Zum Beispiel: Käse und Joghurt.

Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag.

Nur 1 bis 2 Mal in der Woche.

Und dann nicht so viel davon.



5. Essen Sie gesunde Fette.

Es gibt Fette von Pflanzen,
zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.
Und es gibt Fette von Tieren,
zum Beispiel: Butter und Schmalz.
Fette von Pflanzen sind gesünder.



6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.

Zucker und Salz sind schlecht für die Gesundheit.
Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt.
Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.
Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.
Kochen Sie mit wenig Salz.



7. Trinken Sie viel Wasser.

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.
Am besten sind Wasser oder ungesüßter Tee.



8. Kochen Sie das Essen schonend.

Schonend heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange.
Damit die Vitamine nicht verloren gehen.
Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.



9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

Essen Sie langsam.
Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

10. Bewegen Sie sich viel.

Und achten Sie auf Ihr Gewicht.
Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.



Ernährungsregeln von 1 bis 10

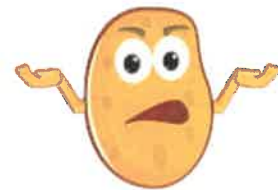
Name: _____

Ernährungsregeln sind Hinweise, die Du beachten sollst, damit Du Dich gesund ernährst. Es gibt 10 Regeln, die Dir dabei helfen. Weißt Du was sie bedeuten? Viel Spaß mit den Aufgaben zu den 10 Ernährungsregeln!

Was ist mit den Aussagen gemeint?

1. Esse vielseitig! Kreuze die richtige Antwort an.

- Du sollst immer alles aufessen.
- Du sollst von allem die richtige Menge essen.
- Du sollst sehr viel essen.



2. Nehme ausreichend Getreideprodukte und Kartoffel zu dir!

Streiche die Nahrungsmittel durch, die nicht zu Gemüseprodukte oder Kartoffel gehören.

Würstchen – Salat – Eier – Bötchen - Pommes – Spinat – Nudeln – Apfel – Joghurt – Kartoffel Purre - Schwarzbrot – Möhren – Kartoffel – Stangenbrot - Pfannkuchen

3. Verspeise Obst und Gemüse.

Nenne je 4 Obst und Gemüsearten.

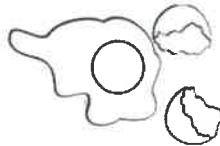
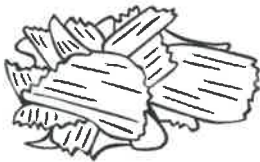
	
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)

4. Erweitere deinen Speisezettel mit Milch und Milchprodukten!
Erkläre kurz, was mit dieser Regel genau gemeint ist. Nenne zwei Beispiele:



Beispiele:

5. Meide Fett! Welche Nahrungsmittel sollst du selten essen. Streiche die entsprechenden Lebensmittel mit einem roten Stift durch.



6. Gehe mit Zucker und Salz sparsam um! Wo kannst du den Verbrauch von Zucker und Salz selber reduzieren? Kreuze an. Benutze für Salz einen blauen und für Zucker einen roten Farbstift.

Chips Tee Cola Pommes selbstgepresste Fruchtsäfte

7. Trinke viel! Welche Flüssigkeit sollst du täglich zu dir nehmen und wieviel?

Getränk:

täglich

Liter

8. Esse schonend zubereitete Speisen! Wie werden die Nahrungsmittel deiner Meinung zubereitet? Erkläre es anhand eines Beispiels mit der Zubereitung einer Möhre.



9. Esse bewusst! Was solltest du während des Essens **nicht** machen, weil es dich ablenkt. Male die richtigen Verben aus.

Reden	laufen	singen	springen	fernsehen
Spielen	schmatzen	Musik hören	lesen	unterhalten

10. Bewege dich oft! Was ist mit dieser Aussage gemeint? Schreibe kurz eine Erklärung.

Nenne 2 Beispiele, wie Du Dich in Deiner Freizeit bewegen kannst.

Beispiel (1)

Beispiel (2)








Gesunde Ernährung

Aufgabe 1

Lebensmittelgruppen

Ordnen Sie die verschiedenen Lebensmittel der richtigen Gruppe zu und tragen Sie jeweils die dazu gehörende Nummer in das Kästchen ein.



Lebensmittelgruppe	Nummer	Lebensmittel
 Obst		1 Wasser Kaffee Limonade Tee
 Getränke		2 Brot Reis Couscous Müsli
 Gemüse		3 Milch Joghurt Käse Quark
 Fleisch, Fisch, Eier		4 Marmelade Schokolade Chips Eis
 Milchprodukte		5 Fisch Salami Steak Eier
 Fette und Öle		6 Apfel Banane Ananas Feige
 Getreideprodukte		7 Öl Butter Margarine Schmalz
 Süßes und Snacks		8 Mais Paprika Möhren Lauch

Gesunde Ernährung

Schreiben Sie die fehlenden Wörter in die Satzlücken.



Tipps für gesunde Ernährung

Limonade und Fruchtojogurt sind sehr _____ Lebensmittel,
da sie viel Zucker enthalten.

Gesünder ist Jogurt ohne Früchte und _____ gepresster Fruchtsaft.

Achten Sie bei Ihrem Einkauf auf Nahrungsmittel
mit einem _____ Anteil an Nährstoffen.

Auch vitaminreiche Speisen sollten bei einer _____ Ernährung nicht fehlen.

Rohes Gemüse sollte man vor dem Essen _____.

Obst und Salat isst man dagegen am besten _____.

Mineralwasser ist genau wie Tee ein _____ Durstlöscher.

Früchtetee wird _____ aufgebrüht,
schmeckt aber auch _____ sehr lecker.



süße frisch hohen gesunden kochen roh guter heiß kalt

Quiz

Arbeitsblatt



2/5

Aufgabe:

Versuche, die richtige Antwort zu finden und markiere diese. Am Ende erhältst du ein Lösungswort.

Weisst du es?

1. Gesunde Ernährung ist gut und recht, aber leider schmeckt sie nicht besonders gut.

P	Richtig, Schönheit muss ja leiden! Für die gute Figur isst man gerne auch was Schlechtes.
T	Nein, gesunde Ernährung soll Spaß machen und schmecken und darf zwischendurch auch etwas ungesund sein.
M	Gesunde Ernährung schmeckt besser als ungesunde. Man erkennt gesunde Speisen immer am guten Geschmack.
H	Der Geschmack sagt nichts aus über die gesunde Ernährung. Bei der Ernährung spielt der Geschmackssinn auch keine Rolle.

2. Darf man, wenn man sich gesund ernährt, keine Hamburger und Pommes frites essen?

O	Doch, aber nicht täglich. Man sollte sich als Abwechslung auch etwas Besonderes gönnen. Es gibt auch sehr schmackhafte selber hergestellte Hamburger.
I	Doch, eine Hauptmahlzeit pro Tag darf aus fettreichem Fastfood bestehen.
E	Fastfood, insbesondere Hamburger müssen rigoros vom Speiseplan verbannt werden.
A	Hamburger sind ungefährlich, wenn sie vegetarisch sind.

3. Obst und Gemüse sollte man

T	einmal am Tag essen.
R	nur gekocht essen.
P	fünfmal am Tag essen.
S	nur roh essen.

4. Übergewicht ist genetisch bedingt.

S	Nein, an Übergewicht sind nur falsche Ernährung und Bewegungsmangel schuld.
T	Nur extrem starkes Übergewicht (Adipositas) ist genetisch bedingt. Da hilft nur eine Operation.
A	Nur Untergewicht hat genetische Ursachen.
C	Die Gene spielen tatsächlich eine gewisse Rolle. Normalerweise kann das mit Ernährung und Bewegung aber ausgeglichen werden.

5. Fernsehen macht dick!

R	Wenn man danach Sport treibt, macht auch stundenlanges Fernsehen nichts aus.
T	Nicht das Fernsehen, sondern die Chips und das Cola und natürlich das faule Herumhängen vor dem Fernseher machen dick.
H	Nach neuesten Erkenntnissen fördert mehr als 1–2 Stunden Fernsehen pro Tag das Übergewicht, auch wenn man vor dem TV nichts knabbert.
K	Wenn man nichts isst vor dem Fernseher, nimmt man sogar ab, weil vor dem Fernseher die Herzfrequenz steigt.

6. Man kann nicht zu wenig essen, nur zu viel!

A	Wer zu wenig isst, bekommt Mangelerscheinungen. Das kann bis zum Tod führen.
E	Es gibt keine Unterernährung, nur Übergewicht oder Fehlernährung.
R	Man kann auch nicht zu viel essen: Alles kann mit Sport abgebaut werden.
I	Diese Aussage stimmt leider.

Quiz

Arbeitsblatt



3/5

7. Wenn man das Frühstück weglässt, nimmt man automatisch ab.

N	Richtig. Man nimmt dadurch weniger Kalorien zu sich. Im besten Falle sollte man nur zwei Mahlzeiten zu sich nehmen: ein Mittagessen und ein reichhaltiges Abendessen.
P	Falsch, man sollte nicht das Frühstück, sondern das Mittagessen und/oder das Abend-essen weglassen.
L	Wenn man sehr früh aufstehen muss, sollte man das Frühstück weglassen, weil es schlecht für die Verdauung ist. Dafür sollte man um 10 Uhr Schokolade oder andere Süßigkeiten essen, damit der Blutzuckerspiegel nicht fällt.
M	Falsch. Man sollte reichlich frühstücken, damit man Kraft hat für den Tag und keine Heißhungeranfälle bekommt. Danach zwei weitere Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilen.

8. Wer sich bei uns falsch ernährt, Übergewicht oder Essstörungen hat, ist selber Schuld.

P	Oft sind auch die Umstände, fehlende Information, kulturelle Gegebenheiten, die Eltern, psychologische Probleme, Krankheiten und andere Faktoren mitverantwortlich. Trotzdem müssen sich die Falschernährten auch selbst helfen und die Ernährung umstellen.
T	Nein, die Politiker/-innen sowie Lehrer und Lehrerinnen sind schuld, weil sie es den Kindern nicht beigebracht haben.
E	Ja, wer zu viel oder zu wenig isst, müsste ja nur etwas mehr Willen zeigen.
S	Die Werbung und die Nahrungsmittelindustrie sind schuld.

9. Wenn mir mein Aussehen egal ist, kann ich auch essen, was ich will.

G	Richtig. Die Gesellschaft verlangt ein fast unmögliches Idealgewicht. Wenn man zufrieden ist mit sich selbst, spielt es aber keine Rolle, und man kann alles essen, was man will.
E	Gutaussehend heißt nun mal schlank. Wer nicht schlank ist, hat keinen Erfolg im Leben, weil er als hässlich gilt. Deshalb muss man sich auch gegen seinen Willen anpassen.
I	Das Risiko an Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Gelenk- und Knochenkrankheiten zu erkranken ist viel kleiner, wenn man sich richtig ernährt. Dabei spielen einige Kilo Übergewicht keine Rolle. Es geht in erster Linie um Gesundheit, und nicht ums Aussehen.
U	Wer dicker ist, ist gemüthlicher und widerstandsfähiger. Deshalb ist die Lebenserwartung von Dicken viel höher. Richtig gesund zu leben, heißt also, möglichst viel Übergewicht zu haben.

10. Diäten sind gesund und machen schlank.

I	Nicht alle Diäten machen schlank. Am besten ist FdH (Friss die Hälfte)! Damit kann man in zwei Wochen mindestens fünf Kilogramm abnehmen.
N	Die einzige Diät, die wirklich hilft, ist vegetarische Trennkost.
G	Natürlich machen Diäten schlank. Dazu sind sie ja da. Die meisten Diäten beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, und es gibt zuerst viele Versuche, bevor sie auf den Markt kommen. Davon zeugen auch die Vorher-/Nachher-Berichte.
O	Die allermeisten Diäten helfen anfänglich beim Abnehmen, danach nimmt man aber mehr zu, als man abgenommen hat. Sie machen also nicht schlank, sondern dick (Jo-Jo-Effekt). Statt Diäten zu machen, sollte man sich gesund ernähren und viel bewegen.

11. Magersucht und Bulimie sind Modekrankheiten.

E	Ja, man sollte das nicht allzu ernst nehmen.
L	Die Betroffenen wollen nur Aufmerksamkeit erregen.
N	Nein, es sind ernste Krankheiten, die es schon sehr lange gibt und die man heilen kann.
R	Das kommt nur von unserem Schönheitsideal und den mageren Topmodels.

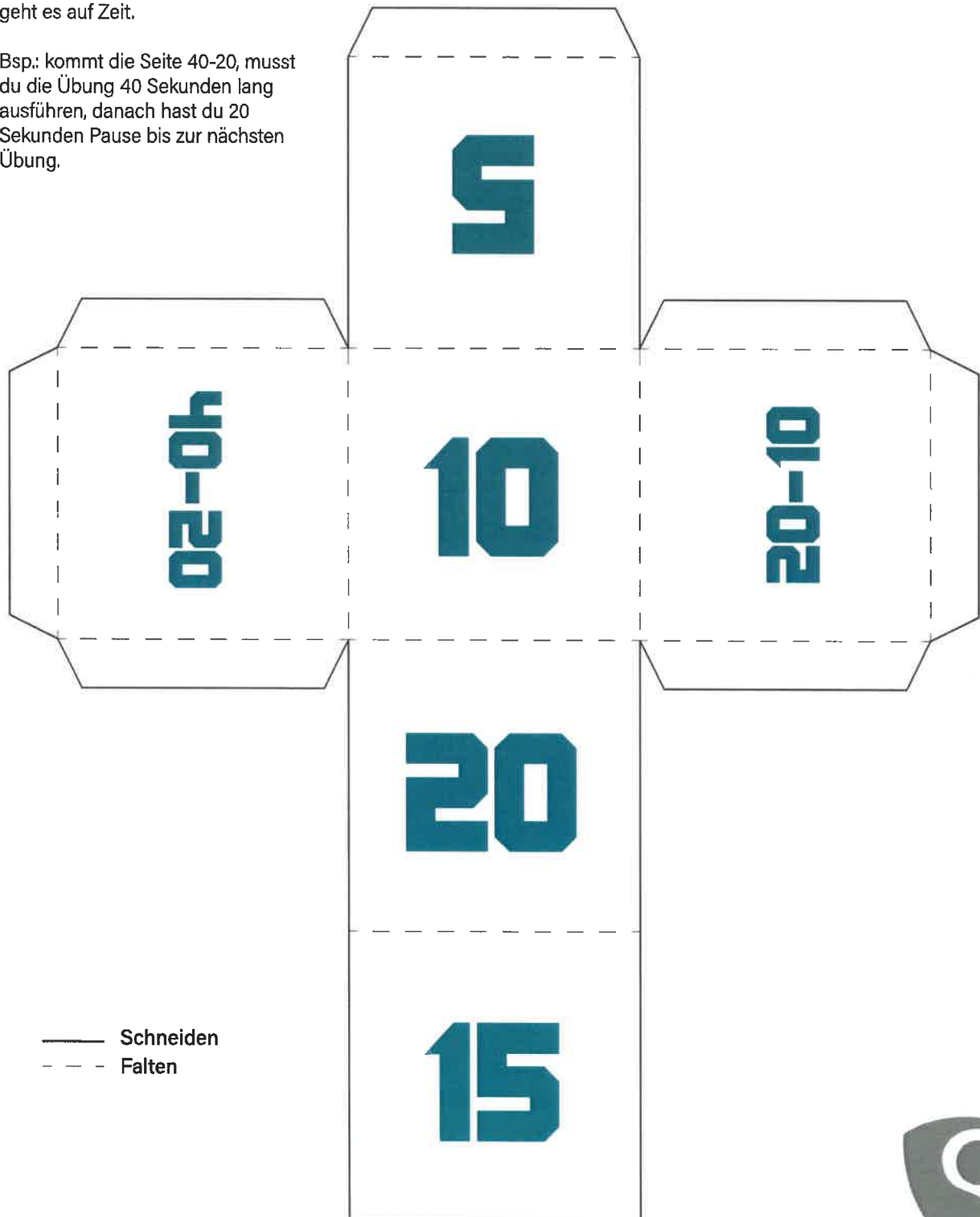
Lösungswort: _____

ANZAHL.WÜRFEL

Dieser Würfel zeigt dir an wie viele Wiederholungen du pro Übung absolvieren musst.

Bei den Seiten **40-20** und **20-10** geht es auf Zeit.

Bsp.: kommt die Seite 40-20, musst du die Übung 40 Sekunden lang ausführen, danach hast du 20 Sekunden Pause bis zur nächsten Übung.



— Schneiden
- - - Falten



STABI.WÜRFEL

Dieser Würfel zeigt dir
Stabilisationsübungen an.

