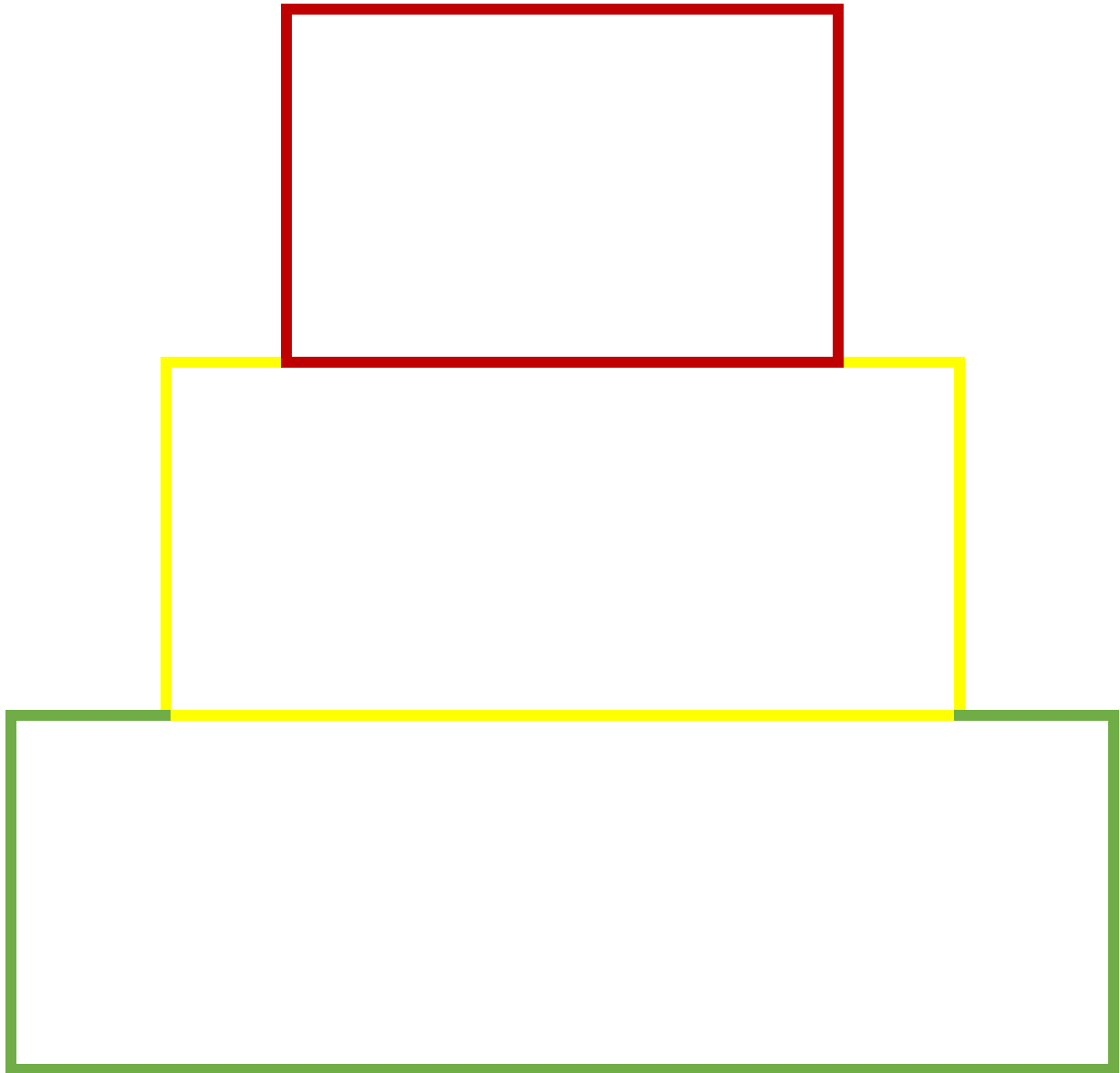


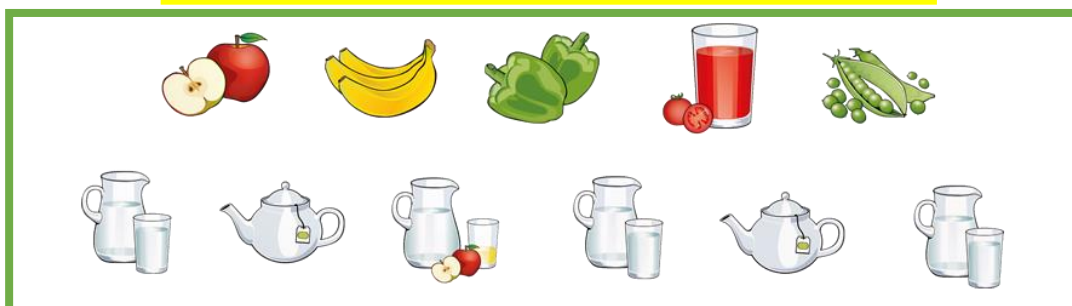
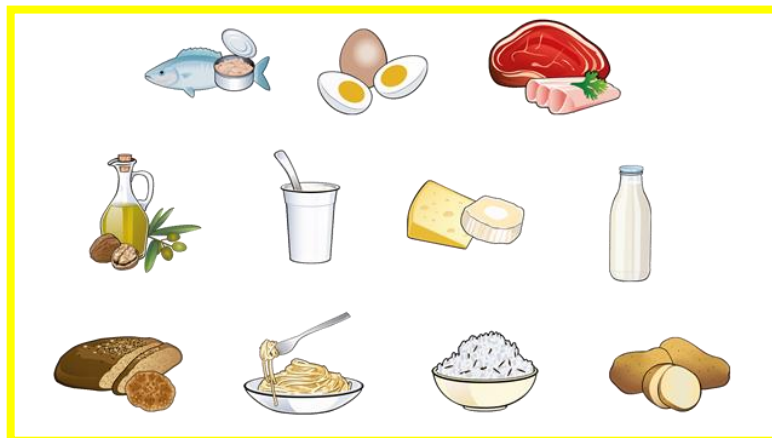
Unterrichtsmaterialien und Kopiervorlagen

Die Ernährungspyramide mit Kärtchen zum Befüllen



Lösung:



Fragen für 1,2 oder 3

1. Wie viele Stunden solltest du mindestens Sport pro Woche machen, um das optimale Programm zu erfüllen?
 - a) 3
 - b) 7**
 - c) 11
2. Wie viele Minuten solltest du mindestens pro Tag Sport machen, um das minimale Programm zu erfüllen?
 - a) 10
 - b) 30
 - c) 60**
3. Trinken ist wichtig. Wie viel sollten wir täglich trinken?
 - a) 0,5 – 1 Liter
 - b) 1,5 – 2,5 Liter**
 - c) 3 – 4 Liter
4. Und bei sportlicher Aktivität, solltest du dann mehr, weniger oder genauso viel trinken?
 - a) Mehr**
 - b) Weniger
 - c) Genauso viel
5. Überschüssig aufgenommene Nahrungsenergie (kcal) wird...?
 - a) In den Fettzellen gespeichert**
 - b) In Muskeln umgewandelt
 - c) Über den Schweiß ausgeschieden
6. In welchem Bereich trainiert man, wenn man sich bei Joggen unterhalten kann?
 - a) Gesundheitsschädlichen
 - b) Leistungsorientierten
 - c) Gesundheitsorientierten**
7. Welche Sportart kräftigt am meisten den Rücken?
 - a) Fahrrad fahren
 - b) Schwimmen**
 - c) Laufen
8. Welches Lebensmittel hält beim Frühstück besonders lange satt?
 - a) Vollkornprodukt**
 - b) Frühstücksei
 - c) Semmel mit Marmelade
9. Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollten wir pro Tag essen?
 - a) Mindestens 1
 - b) Mindestens 8
 - c) Mindestens 5**
10. Welches Gemüse enthält am meisten Vitamine?
 - a) Dosengemüse
 - b) Gemüse, das seit 2 Wochen im Regal liegt
 - c) Tiefkühlgemüse**
11. Wie viel sollte man zum Frühstück essen?
 - a) Ein Drittel des Tagesenergiebedarfs**
 - b) Die Hälfte des Tagesenergiebedarfs
 - c) Ungefähr 750 Gramm und einen halben Liter Flüssigkeit
12. Was ist die vitaminschonendste Kochmethode?
 - a) Kochen
 - b) Braten
 - c) Dünsten**
13. Was ist der Grundumsatz?
 - a) Der Tageskalorienverbrauch
 - b) Energiemenge, die der Körper in Ruhe pro Tag benötigt**
 - c) Die Differenz zwischen Kalorienaufnahme- und verbrauch

14. Was sind essentielle Nährstoffe?

- a) Nährstoffe, die der Körper selbst herstellen kann
- b) Nährstoffe, die einem Lebensmittel zugefügt werden
- c) **Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die er mit der Nahrung aufnehmen muss**

15. Was können die Folgen von Übergewicht im Kindesalter sein?

- a) **Diabetes Typ 2**
- b) **Bluthochdruck**
- c) **Fettstoffwechselstörung**

Stationen für das Sport-Kalorien-Training

Station	Nahrungsmittel	Menge	Kalorien	Sportliche Aktivität
1	Ritter Sport Nougat	5g (= ca. 1/2 Rippchen)	28 kcal	40 Hampelmänner
	Haribo Goldbären	5g (= ca. 2-3 Gummibärchen)	17,15 kcal	25 Hampelmänner
	Chipsfrisch ungarisch	5g (= ca. 3 mittelgroße Chips)	26,95 kcal	38 Hampelmänner
2	Erdnüsse gesalzen	5g (= ca. 6 Nüsse)	31,1 kcal	3 min Laufen (schnell)
	Cashew-Kerne	5g (= ca. 2,5 Kerne)	31,15 kcal	3 min Laufen (schnell)
	Macadamia Nüsse	5g (= ca. 1,5 Nüsse)	37,9 kcal	3:25 min Laufen (schnell)
3	Cola	50ml	19 kcal	2:30 min Seilspringen (moderat)
	Apfelsaftschorle	50ml	13 kcal	1:45 min Seilspringen (moderat)
	Wasser	50ml	0 kcal	0 min Seilspringen (moderat)
4	Salami	5g	17 kcal	3 min Treppenspringen
	Käse	5g	15 kcal	2:48 min Treppenspringen
	Schinken	5g	12 kcal	2:12 min Treppenspringen
5	Banane	25g	22 kcal	4 min Strecksprünge
	Apfel	25g	13 kcal	2:24 min Strecksprünge
	Weintrauben	25g	17 kcal	3 min Strecksprünge
6	Vollkornbrot	10g	20 kcal	3 min Laufen (moderat)
	Brezel	10g	38 kcal	5:40 min Laufen (moderat)
	Bauernbrot	10g	22 kcal	3:10 min Laufen (moderat)

<p>Station 1</p> <p>28 kcal 40 Hampelmänner</p>	<p>Station 1</p> <p>17,15 kcal 25 Hampelmänner</p>	<p>Station 1</p> <p>26,95 kcal 38 Hampelmänner</p>
<p>Station 2</p> <p>31,1 kcal 3 min Laufen (schnell)</p>	<p>Station 2</p> <p>31,15 kcal 3 min Laufen (schnell)</p>	<p>Station 2</p> <p>37,9 kcal 3:25 min Laufen (schnell)</p>
<p>Station 3</p> <p>19 kcal 2:30 min Seilspringen (moderat)</p>	<p>Station 3</p> <p>13 kcal 1:45 min Seilspringen (moderat)</p>	<p>Station 3</p> <p>0 kcal 0 min Seilspringen (moderat)</p>
<p>Station 4</p> <p>17 kcal 3 min Treppenspringen</p>	<p>Station 4</p> <p>15 kcal 2:48 min Treppenspringen</p>	<p>Station 4</p> <p>12 kcal 2:12 min Treppenspringen</p>
<p>Station 5</p> <p>22 kcal 4 min Strecksprünge</p>	<p>Station 5</p> <p>13 kcal 2:24 min Strecksprünge</p>	<p>Station 5</p> <p>16 kcal 3 min Strecksprünge</p>
<p>Station 6</p> <p>20 kcal 3 min Laufen (moderat)</p>	<p>Station 6</p> <p>38 kcal 5:40 min Laufen (moderat)</p>	<p>Station 6</p> <p>22 kcal 3:10 min Laufen (moderat)</p>

Rückseite

Station 1 Chipsfrisch ungarisch	Station 1 Haribo Goldbären	Station 1 Ritter Sport Nougat
Station 2 Macadamia Nüsse	Station 2 Cashew-Kerne	Station 2 Erdnüsse gesalzen
Station 3 Wasser	Station 3 Apfelsaftschorle	Station 3 Cola
Station 4 Schinken	Station 4 Käse	Station 4 Salami
Station 5 Weintrauben	Station 5 Apfel	Station 5 Banane
Station 6 Bauernbrot	Station 6 Brezel	Station 6 Vollkornbrot