



ENERGIEBILANZ

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Stufe 1: Getränke

1. Zu wie viel Prozent besteht dein Körper aus Wasser?

2. Wie viel Wasser solltest du täglich mindestens trinken?

3. Nenne 3 Gründe, warum unser Körper auf ausreichend Wasser angewiesen ist:

1. _____

2. _____

3. _____

4. Welche Getränke zählen nicht zu den Durstlöschern?

5. Warum solltest du auch Light und Zero-Getränke nicht als Durstlöscher einsetzen?

Zusatzfrage: Wie kannst du auf einfache Art und Weise überprüfen, ob du genügend getrunken hast?

5 Min. Wechsel:

Geh auf dem Weg zum Posten „Stufe 2: Gemüse & Früchte“ an einem Wasserhahn vorbei und trink einen grossen Schluck Hahnenwasser!
Trinkwasser – ist günstig und hält fit!

Hier findest du den nächsten Posten: _____



2. Stufe: Gemüse & Früchte

1. Wie viele Portionen (1 Portion = 1 Hand voll) Gemüse und wie viele Portionen Früchte solltest du jeden Tag essen, um fit zu bleiben?

Früchte _____ Portionen

Gemüse _____ Portionen

2. Welche Inhaltsstoffe machen Gemüse und Früchte so wertvoll für deinen Körper?

3. Praktische Denkaufgabe: Nenne 3 Beispiele wann und in welcher Form du Gemüse und Früchte in deinen Alltag integrieren kannst:

1. _____

2. _____

3. _____

4. Warum solltest du nicht deinen gesamten Früchtebedarf in Form von Säften abdecken?

Zusatzfrage:

Warum macht es Sinn, beim Kauf von Gemüse und Früchten auf Saisonalität und biologische Herkunft zu achten?

5 Min. Wechsel: Schwing deine Arme in rotierender Bewegung, während du zum Posten „Stufe 3: Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte“ läufst.

Hier findest du den nächsten Posten: _____



3. Stufe: Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

1. Welcher Nährstoff liefert diese Lebensmittelgruppe insbesondere und wofür braucht dein Körper diesen Nährstoff?

2. Welche zwei grossen Vorteile bringen vollwertige Stärkebeilagen wie Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornhaferflocken etc. im Vergleich zu „weissen“ bzw. der verarbeiteten Version? Nenne 2 Vorteile:

1. _____

2. _____

3. Nenne 3 Arten von Hülsenfrüchten:

1. _____

2. _____

3. _____

4. Was macht die Lebensmittelgruppe Hülsenfrüchte so besonders?

5. Warum zählen folgende Hülsenfrüchte nicht zu den Stärkelieferanten: Kefen, grüne Erbsen, Gartenbohnen (inkl. Dörrbohnen), Sojasprossen und Mungobohnensprossen?

Zusatzfrage: Ist dein Körper auf die Zufuhr von Kohlenhydraten angewiesen, um zu überleben?

5 Min. Wechsel: Berühre auf dem Weg zum Posten „Stufe 4: Eiweissbeilagen“ den Boden 10 mal mit beiden Händen.
Hier findest du den nächsten Posten: _____



4. Stufe: Eiweiss-Quellen

1. Warum ist dein Körper auf die tägliche Zufuhr von Eiweiss angewiesen?

2. Worin unterscheidet sich ein Naturejoghurt von einem Fruchtjoghurt?

1. _____

2. _____

3. _____

3. Welches Fleisch bzw. Fleischerzeugnis liefert im Verhältnis zur Kalorienmenge (Energie) am wenigsten Mikronährstoffe (Eisen, Vitamin A, B12)? (Siehe Tabelle Nährstoffgehalte verschiedener Fleisch- und Fischarten und von Eiern im Vergleich)

4. Wie können Vegetarier*innen ihren Eiweissbedarf decken? Nenne 4 Möglichkeiten

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. Wie viele Portionen Fleisch pro Woche sind ausreichend / sinnvoll?

Zusatzaufgabe: Aus welchen Gründen ist es nicht sinnvoll täglich Fleisch oder Fisch zu essen?

5 Min. Wechsel: Laufe gestreckt auf den Zehenspitzen zum Posten „Stufe 5: Öle Fette & Nüsse“

Hier findest du den nächsten Posten: _____



5. Stufe: Öle, Fette & Nüsse

1. Warum braucht dein Körper Fette und Öle? Nenne 3 Gründe:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Es gibt tierische Fette (z.B. Butter), Fett in Fleisch (z.B. Speck etc.) und pflanzliche Fette (z.B. Nüsse / Samen und daraus gewonnene Pflanzenöle). Welche sind für deinen Körper überlebenswichtig und sollten daher öfter gegessen werden?

3. In welcher Form solltest du täglich Fette und Öle zu dir nehmen?

4. Welche Lebensmittel liefern viele versteckte Fette und sollten deshalb eher gemieden oder selten konsumiert werden?

5. Öle mit einem hohen Anteil „mehrfachungesättigter Fettsäuren“ und einem hohen Anteil der sogenannten „Omega3-Fettsäuren“ sind besonders wertvoll. Welche Öle liefern einen hohen Anteil dieser überlebenswichtigen Fettsäuren?

Nenne 3 (siehe Tabelle Fettsäurezusammensetzung verschiedener Fette in oranger / roter Farbe)

1. _____
2. _____
3. _____

Zusatzfrage: Was liefern Nüsse, Kerne und Samen neben hochwertigen Fetten auch noch? Wieso sind sie ein perfekter Snack für zwischendurch?

5 Min. Wechsel: Laufe rückwärts zum Posten „Stufe 6: Genussmittel“

Hier findest du den nächsten Posten: _____



6. Stufe: Genussmittel

1. Ist unser Körper auf die Zufuhr der Lebensmittel aus dieser Gruppe angewiesen?
Wenn nein, warum? Wenn ja, warum?

2. Welche Aussage ist richtig:
- a) Pro Tag kann ich eine kleine Portion Süsses oder Salziges und eine kleine Menge Alkohol (im entsprechenden Alter) konsumieren.
 - b) Pro Tag kann ich eine kleine Portion Süsses oder Salziges oder eine kleine Menge Alkohol (im entsprechenden Alter) konsumieren.
 - c) Pro Tag kann ich eine kleine Portion Süsses und Salziges oder eine kleine Menge Alkohol (im entsprechenden Alter) konsumieren.
3. Warum gehören beispielsweise Backwaren wie „Gipfeli“ auch zu dieser Stufe und nicht in die Stufe der Stärkebeilagen?

4. Wie kannst du deine Naschlust stillen und deinem Körper gleichzeitig etwas Gutes tun? Nenne 3 Möglichkeiten:

1. _____

2. _____

3. _____

5. In welchen Situationen ist es besonders schwierig kleine Mengen dieser Lebensmittel zu konsumieren?

6. Wie viel Gramm Zucker solltest du gemäss neuester Zielsetzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) täglich maximal konsumieren?
- a) 80 g–100 g (ca. 20 Würfelzucker)
 - b) 50 g–80 g (ca. 12 Würfelzucker)
 - c) 25 g–50 g (ca. 6 Würfelzucker)
 - d) 10 g–20 g (ca. 2.5 Würfelzucker)

Zusatzfrage: Wie viel dl Limonade kannst du trinken, um nicht mehr als 25g Zucker zu dir zu nehmen?

5 Min. Wechsel: Geh seitwärts zum Posten „Stufe 1: Getränke“
Hier findest du den nächsten Posten:

