



# ENERGIEBILANZ

## ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

<b>„Du bist, was du isst.“</b>		<b>Energiewaage: Qualität &amp; Quantität</b>	
<b>Was bedeutet Energiebilanz?</b>	<b>OUTPUT/Verbrauch:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundumsatz: Aufrechterhalten der Körpertemperatur und Organfunktion, z.B. Lungen- und Herzfunktion</li> <li>• Leistungsumsatz: Alltagsbewegung, Sport, Denkarbeit</li> </ul>	
<b>Fazit:</b> Ernährung und Bewegung gehören zusammen.	<b>INPUT/Energieaufnahme: Essen und Trinken</b>	<p>⇒ Beides abhängig von Geschlecht, Alter, Grösse, Gewicht und Aktivitäten. Also sehr <b>individuell!</b></p>	
<b>Wer kennt das Sprichwort: „Du bist, was du isst.“?</b> Was versteht ihr darunter?	<b>Essen:</b>	<p>Wer abwechslungsreich isst, gibt dem Körper Signale und Bausteine / Werkzeuge, um den Körper aufzubauen und zu reparieren. Ob dein Körper die richtigen Bauteile für Muskeln, Knochen, Hirn usw. erhält, bestimmst DU mit jeder Mahlzeit.</p>	
<b>Fazit:</b> Dein Körpergefühl ist kein Zufall, sondern das Ergebnis deiner Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Sogar deine Gefühle und Konzentrationsfähigkeit beeinflusst du so jeden Tag aufs Neue!	<b>Bewegen:</b>	<p>Wer sich regelmässig bewegt und Sport treibt, sagt dem Körper, welche Muskeln er aufbauen soll. So kannst du deine Leistung und vor allem dein Körpergefühl stetig verbessern, über dich hinauswachsen und Spass haben.</p>	
<b>Unterschied:</b> <b>Quantität vs. Qualität</b> Für meinen Körper. Statt möglichst viel, möglichst das Beste.	<b>Quantität =</b> Wie viel?	<p>Beispiel 1: Pommes haben auf kleine Menge viel Energie (Kalorien), aber wenig Nährstoffe. Beispiel 2: Vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel wie z.B. Früchte, Gemüse oder Vollkornprodukte haben eine hohe Nährstoff- und eine tiefe Energiedichte. <b>Metapher:</b> Mit Holzbrettern und einem Hammer kann ich kein gutes Haus bauen, ich brauche eine ganze Werkzeugkiste und verschieden Materialien dafür. Bei deinem Körper ist das nicht anders. Die Vielfalt der Lebensmittelauswahl ist somit entscheidend! Welche Lebensmittel in welcher Menge sinnvoll sind, geht aus der Lebensmittelpyramide hervor.</p>	
<b>MERKE:</b> <u>FRISCH</u> , <u>BUNT</u> & <u>ABWECHSLUNG</u> ⇒ <b>Denn du bist, was du isst.</b>	<b>Qualität =</b> Was genau?	<p>Früchte haben beispielsweise auf dieselbe Menge mehr und unterschiedliche Inhaltsstoffe oder „Werkzeuge“. Jede Farbe der Früchte kann für eine andere Vitamingruppe (Werkzeug) stehen.</p>	
<b>Für Körper und Geist</b> Wie viel Bewegung gönnst du deinem Körper täglich?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu Fuss, mit Velo, Skateboard, Scooter, Inlineskates zur Schule fahren. Bildet eine Gruppe: Mit Freunden bringt es mehr Spass und weniger Überwindung.</li> <li>• Welche Möglichkeiten habt ihr, um euch während der Schulpause <u>draussen</u> zu bewegen? Möglichkeiten gemeinsam erarbeiten...</li> <li>• Nimm im Alltag die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe. ⇒ Halte Erfolge fest, z.B. mit dem Schrittzähler auf dem Smartphone</li> </ul>		
<b>Mindestziel:</b> Täglich 30 Min. Alltagsbewegung	<p>Bessere Konzentrations- &amp; Entspannungsfähigkeit dank ausreichend Bewegung ☺</p>		

