

# „Mens sana in corpore sano“

– lateinisch –

## Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

„der Mensch ist, was er isst“

Liebe Klasse 5c,

kluge Sprüche helfen zwar bekanntlich nicht weiter. Wie „krisenstabil“, wie abwehrstark unser Körper ist, hat aber sehr viel mit der richtigen Ernährung zu tun – in jedem Alter.

Deswegen geht's bei euren Aufgaben um die gesunde Ernährung.

Für die Bearbeitung der Aufgaben benötigst du das Dokument

„Infoblatt\_Ernaehrung“

Grün: dies sind schriftliche Aufgaben, die ins Heft kommen sollen.

**Aufgabe 1:** Beschreibe, wie die große Vielfalt unserer Lebensmittel nach Art und Herkunft eingeteilt wird. Als Grundlage für deine Beschreibung dient das Kreisdiagramm (im Infoblatt oben): Was zeigen die verschiedenen Kreisabschnitte? **Schreibe unter der Überschrift „Einteilung der Lebensmittel“ zu jedem Sektor im Heft einen kurzen Text:** Beginne bei dem Sektor, wo das Mädchen das Brot isst (:= Sektor 1), geh dann mit dem Uhrzeiger die restlichen Sektoren durch Sektor 2, 3, ..

### **Aufgabe 2:**

- sieh die 6 Regeln zur gesunden Ernährung (Infoblatt Mitte) genau an. Über die „Ballaststoffe“ informiere dich erstmal z.B. im Internet.
- Mache dir für jede einzelne Regel klar, warum es wichtig ist, diese Regel einzuhalten (Stell dir dazu die Frage: Wie wirkt es sich aus, wenn ich die Regel nicht einhalte oder sogar das genaue Gegenteil tue)
- **Schreibe die Regeln in dein Heft und lerne sie auswendig**

**Aufgabe 3:** Hier sollst du eine **Bildbeschreibung** (Infoblatt unten „Ernährungsfehler“ **verfassen und dabei die Ernährungsfehler unterstreichen.**

**Aufgabe 4:** Interviewe deine Eltern oder älteren Geschwister zu modernen Erkenntnissen über die gesunde Ernährung.

- welche der 6 Ernährungsregeln müsste nach neueren Erkenntnissen aus der Liste gestrichen werden und warum?

– warum sollte man so wenig industriell verarbeitete Lebensmittel konsumieren wie möglich?

– gefährden künstliche Süßstoffe die Gesundheit?

– welche verschiedenen Arten von Zuckern kennen deine Eltern

– *Wie* man Süßes konsumiert, spielt die entscheidende Rolle.

Ernährungsexperten raten:

... Fruchtsäfte, stark gezuckerte Milchgetränke ganz meiden

... Kuchen, Süßigkeiten: auf keinen Fall zuviel und zu oft

... Obst: darf gern öfters gegessen werden.

=> Frage deine Eltern, wie sie diese Reihenfolge begründen würden.

=> Beantworte für dich selbst die Frage: Warum ist es so schwer auf Süßes zu verzichten.