Hinführung zum Thema

Liebe Schülerinnen und Schüler,

häufig wird von gesunder Ernährung gesprochen. Manchmal versuchen auch Erwachsene euch vorzuschreiben, was ihr essen sollt und was besser nicht. Doch bei der Ernährung gilt:

Man kann guten Gewissens alles essen.
Kein Lebensmittel ist zwingend ungesund.
Aber auf das richtige Maß kommt es an.

Wir möchten, dass ihr in Zukunft selber (besser) beurteilen könnt, wovon ihr viel essen solltet und wovon vielleicht nicht so viel und wann es auch mal in Ordnung ist, sich was zu gönnen, selbst wenn der Snack nicht zwingend gesund ist.

Doch zu beurteilen, was gesund ist und was nicht, ist gar nicht so leicht.

Plan für die kommenden Wochen

Deshalb werdet ihr in den Fächern WAT und Künste in den kommenden Wochen folgende Erfahrungen machen:

1. Ihr werft einen Blick auf eure aktuellen Ernährungsgewohnheiten.
2. Ihr lernt einiges darüber welchen Zweck Nahrung hat und wie Nahrung auf euren Körper wirkt.
3. Ihr werft einen prüfenden Blick auf euer Essen der letzten Tage.
4. Ihr entwickelt eines eurer Lieblingsrezepte weiter.

Beginne deine Arbeit mit den nachstehenden Arbeitsblättern und führe ein Ernährungstagebuch für die nächsten vier aufeinanderfolgenden Tage.

ISS Mahlsdorf Fachbereich Wirtschaft-Arbeit-Technik/Künste	**ZU SCHRITT 1: Mein Ernährungstagebuch** Tag 1: 24.04.2020	**Hr. Thielicke**

Aufgabe: Dokumentiere, was du den Tag über zu dir nimmst. Mache jedes mal, wenn du an diesem Tag etwas isst oder trinkst einen kurzen Vermerk in der unten stehenden Tabelle.

Uhrzeit Wann?	**Speise/Menge** Was? Wie viel?	**Getränke/Menge** Was/Wie viel?	**Anmerkungen/Situation** Wie habe ich mich in dem Moment gefühlt?	**Aktivitäten** Wann und wie habe ich mich heute bewegt?
7:20 Uhr	***Frühstück*** *Cornflakes mit Milch (ca. 350g)*	*1 Kaffee (klein)* *1 O-Saft*	- *ziemlich müde* - *genervt*	*9:00 Uhr- 11:30 Uhr am Schreibtisch sitzen (Aufgaben bearbeiten)* *14:00 Uhr- 15:00 Uhr am Schreibtisch sitzen (Aufgaben bearbeiten)* *15:00 Uhr – 22:30 Uhr Computerspiele Abends Netflix-Marathon☺*
10:30 Uhr		*2 Gläser Limonade*	- *durstig (blieb danach auch dabei)* - *genervt wegen der Aufgaben*	
12:30 Uhr	***Mittag*** *Spagetti Carbonara (ca. 400 g + 100g)* - *Spagetti, Sahne, Wasser, Cabonara-Fertigtüte, Käse*	*1 Glas Limonade*	- *froh, dass Pause ist* - *vor dem Fernseher geschaut* - *hab mir nachgeholt*	
14:00 Uhr	*Gummibären (halbe Tüte) (Gedankenfutter ☺)*		- *Nadchkram macht mir das Arbeiten leichter, quasi meine Belohnung*	
19:30 Uhr	***Abendbrot*** - *1 Stulle mit Jagdwurst*	*1 Glas Wasser*	- *keine Lust auf Abendbrot, weil ich Stulle nicht so mag* - *zum Abendbrot soll ich immer ein Glas Wasser trinken*	
21:00Uhr	*Chips (200g - ganze Tüte)*		- *vor dem Fernseher* - *Tüte war auf einmal alle, wollte eigentlich noch mehr Chips aber keine mehr da*	

Musterbeispiel

ISS Mahlsdorf Fachbereich Wirtschaft-Arbeit-Technik/Künste	**ZU SCHRITT 1: Mein Ernährungstagebuch** Tag 1: ____._____._____	**Hr. Thielicke**

Aufgabe: Dokumentiere, was du den Tag über zu dir nimmst. Mache jedes mal, wenn du an diesem Tag etwas isst oder trinkst einen kurzen Vermerk in der unten stehenden Tabelle.

Uhrzeit Wann?	**Speise/Menge** Was? Wie viel?	**Getränke/Menge** Was/Wie viel?	**Anmerkungen/Situation** Wie habe ich mich in dem Moment gefühlt?	**Aktivitäten** Wann und wie habe ich mich heute bewegt?

ISS Mahlsdorf Fachbereich Wirtschaft-Arbeit-Technik/Künste	**ZU SCHRITT 1: Mein Ernährungstagebuch** Tag 2: ____._____._____	**Hr. Thielicke**

Aufgabe: Dokumentiere, was du den Tag über zu dir nimmst. Mache jedes mal, wenn du an diesem Tag etwas isst oder trinkst einen kurzen Vermerk in der unten stehenden Tabelle.

Uhrzeit Wann?	**Speise/Menge** Was? Wie viel?	**Getränke/Menge** Was/Wie viel?	**Anmerkungen/Situation** Wie habe ich mich in dem Moment gefühlt?	**Aktivitäten** Wann und wie habe ich mich heute bewegt?

ISS Mahlsdorf Fachbereich Wirtschaft-Arbeit-Technik/Künste	**ZU SCHRITT 1: Mein Ernährungstagebuch** Tag 3: ____._____._____	**Hr. Thielicke**

Aufgabe: Dokumentiere, was du den Tag über zu dir nimmst. Mache jedes mal, wenn du an diesem Tag etwas isst oder trinkst einen kurzen Vermerk in der unten stehenden Tabelle.

Uhrzeit Wann?	**Speise/Menge** Was? Wie viel?	**Getränke/Menge** Was/Wie viel?	**Anmerkungen/Situation** Wie habe ich mich in dem Moment gefühlt?	**Aktivitäten** Wann und wie habe ich mich heute bewegt?
	-			

ISS Mahlsdorf Fachbereich Wirtschaft-Arbeit-Technik/Künste	**ZU SCHRITT 1: Mein Ernährungstagebuch** Tag 4: ____._____._____	**Hr. Thielicke**

Aufgabe: Dokumentiere, was du den Tag über zu dir nimmst. Mache jedes mal, wenn du an diesem Tag etwas isst oder trinkst einen kurzen Vermerk in der unten stehenden Tabelle.

Uhrzeit Wann?	**Speise/Menge** Was? Wie viel?	**Getränke/Menge** Was/Wie viel?	**Anmerkungen/Situation** Wie habe ich mich in dem Moment gefühlt?	**Aktivitäten** Wann und wie habe ich mich heute bewegt?