14. Was soll Kerstin machen? Schreib anhand ihrer Notizen.

Co powinna robić Kerstin? Zapisz porady na podstawie jej notatek.

Essen	zu viel Fast Food! Süßigkeiten – zu viel!
	Obst, Gemüse – zu wenig! nicht regelmäßig!
Schlafen	5, 6 Stunden – zu wenig! Fenster: geschlossen! (schlecht)
Freizeit	Computerspiele: 4 – 5 Stunden – zu lange!
	Fernsehen am Wochenende: 5 – 6 Stunden – zu lange!
Aktivitäten	Spazierengehen: zu selten
	Sport: zu selten! Rad fahren? Jogging? Fitnesscenter?
Hygiene	Dusche: 1-mal täglich; Zähneputzen: 1-mal täglich – zu selten!

Kerstin sollte weniger ..... und ..... essen. Sie sollte mehr .....

.....

.....

15. Ergänze die Tipps für eine gesunde Lebensweise.

A7 S. 47

Uzupełnij wskazówki dotyczące zdrowego trybu życia.

..... mehr Obst und Gemüse!

..... weniger Süßigkeiten!

..... Obstsäfte und Milch!

..... keinen Alkohol!

..... Rad oder schwimme!

..... täglich: Tanze, fahre

Rollschuh oder Inlineskates!

..... keine Zigaretten!

18. Gib Ratschläge für Naschkatzen. Nutze dabei die Informationen aus der Tabelle.

Udziel porad łasuchom, wykorzystując informacje z tabelki.

Wie kann man 100 Kalorien verlieren?

Inline skaten	19 Minuten	Tischtennis spielen	25 Minuten
Badminton spielen	18 Minuten	Volleyball spielen	25 Minuten
Zumba tanzen	15 Minuten	Basketball spielen	13 Minuten
Fenster putzen	30 Minuten	Fußball spielen	11 Minuten
aufräumen	30 Minuten	Handball spielen	9 Minuten

Verena hat 100 Gramm Kartoffelchips gegessen (= 440 kcal).

Sie muss ca. 65 Minuten Zumba tanzen oder .....

Alex hat einen Schokoriegel (= 310 kcal) gegessen und eine Cola (= 90 kcal) getrunken.

Er muss ..... oder .....

Antje hat eine kleine Pizza gegessen (= 800 kcal). Sie muss .....

oder .....

Jan hat einen Hamburger gegessen (= 250 kcal). Er muss jetzt .....

oder .....

LIVEWORKSHEETS