

## **Iss dich fit! Ein Update für deine Ernährung**

Die tägliche Ernährung hat einen direkten Einfluss auf Wohlbefinden und Aussehen. Cola, Pizza, Burger machen schlapp und können zu Übergewicht führen. Viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und das Trinken von kalorienarmen Getränken halten fit und lassen nicht nur die Haut strahlen. Das Eiweiß aus magerem Fleisch, Fisch, Milch, Quark und Käse unterstützt auf natürliche Weise den Muskelaufbau.

### **Tipps für eine "fitte" Ernährung**

#### 1. Vielseitige Lebensmittelauswahl

Nutze die Vielfalt an frischen Nahrungsmitteln. Suche dir täglich aus allen Lebensmittelgruppen etwas aus. So bekommt dein Körper alles, was er braucht.

#### 2. Obst und Gemüse satt – „5 am Tag“

Obst und Gemüse schmecken lecker. Ihre Inhaltsstoffe sorgen für schöne Haut und Haare. Bei Obst und Gemüse kann es deshalb auch gerne etwas mehr sein. Die Regel: drei Hände voll Gemüse und zwei Portionen Obst. Das hört sich viel an – über den Tag verteilt ist das aber gut zu schaffen!

#### 3. Vollkorn – muss das sein?

Es muss nicht immer Vollkorn sein, aber Vollkornprodukte in Form von Brot, Müsli und Nudeln liefern dir viele Vitamine und Mineralstoffe, sie machen dich lange satt und sind ein wahres Schönheitselixier für Haut und Haare.

#### 4. Lernen nicht auf nüchternen Magen!

Nimm dir morgens die Zeit für ein Frühstück. Dein Körper und dein Gehirn brauchen gerade am Morgen die Energie. Ein Müsli mit frischem Obst oder eine Scheibe Brot mit Aufschnitt bieten dir einen guten Start in den Tag!

#### 5. Der kleine Hunger zwischendurch

Mit dem „klassischen“ Pausenbrot, einem Stück Obst oder einem Joghurt lieferst du deinem Körper zwischendurch Energie, die länger anhält. So vermeidest du den unkontrollierten Griff zu den Süßigkeiten. Traubenzucker gibt dir nur einen kurzen Energiekick!

#### 6. Trinken nicht vergessen!

Der menschliche Körper besteht überwiegend aus Wasser, deshalb ist Trinken besonders wichtig. Am Tag solltest du deshalb 1,5 Liter trinken. Die besten Durstlöscher sind Wasser oder Früchtetees. Energiedrinks, Eistees, Limonaden und Cola sind hingegen wahre „Kalorienbomben“. An heißen Tagen oder wenn du Sport treibst, solltest du mehr trinken.

### 7. Handy, PC und Co. sind nicht die richtigen Tischpartner

Der Blick auf's Handy oder den Fernseher während des Essens führt schnell zum unkontrollierten Konsum von Lebensmitteln. Gemeinsame Mahlzeiten mit Familie und Freunden machen Spaß und erhöhen den Genuss. Das gilt auch für die gemeinsame Zubereitung!

### 8. Essen „to go“ – no!

Nimm dir Zeit fürs Essen und achte darauf, was du isst! Mit Bratwurst, Burger und Pizza nimmst du viele Kalorien zu dir. Diese Lebensmittel enthalten in der Regel nur wenige Vitamine und Mineralstoffe.

### 9. Kochen – kann ich!

Nimm die Essenszubereitung selbst in die Hand, das macht Spaß und du weißt, was drin ist!

### 10. Muss Fleisch sein?

Es gibt viele leckere fleischlose Gerichte, Fleisch und Wurst müssen nicht jeden Tag auf deinem Teller liegen. Eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl, auch mit Milch und Eiern, liefert dir alle wichtigen Nährstoffe. Allerdings musst du auch nicht ganz auf Fleisch verzichten.

### 11. Süßigkeiten und Knabbereien - niemals?

Gummibärchen, Schokolade und Chips schmecken lecker. Sie enthalten aber viele „leere“ Kalorien in Form von Zucker und Fett. Der Körper braucht diese Lebensmittel nicht. Ein Schokoriegel oder eine Hand voll Chips als kleiner Genuss hin und wieder sind aber okay.

(Quelle: <https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Gesundheitsschutz/Gesundheitsförderung/Ernährung/Iss-dich-fit-Ein-Update-für-deine-Ernährung>)

### **Richtig (R) oder falsch (F)?**

- ..... Gesunde Ernährung sind wichtig für Wohlbefinden und Aussehen.
- ..... Jeden Tag muss man sein Essen aus einem anderen Lebensmittelgruppe wählen.
- ..... Man muss täglich mehrmals Obst oder Gemüse essen.
- ..... Vollkornprodukte sind Quelle von Zucker und Fett, also man darf sie kaum essen.
- ..... Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit – es gibt Energie für den ganzen Tag.
- ..... Traubenzucker ist die beste Lösung für Jause.
- ..... Das gesündeste Getränk ist das Wasser.

- ..... Während man fernsieht, isst man nichts – so ist das super gesund.
- ..... Schnellrestaurants sind nicht ideal für gesunde Ernährung.
- ..... Wer selbst kocht, der findet eine tolle Freizeitbeschäftigung und ihm schmeckt auch das Essen besser.
- ..... Fleischprodukte müssen jeden Tag auf den Tisch kommen.
- ..... Man darf ab und zu auch Süßigkeiten essen.

**Ordne zu.**

a. Ahmed kauft sich ein Fahrrad,	..... damit sie gute Noten bekommen.
b. Alle Schüler lernen gut,	..... damit ich ins Schwimmbad gehen kann.
c. Ich dusche oft,	..... damit ich immer meine Freunde anrufen kann.
d. Ich helfe meinem Bruder bei den Hausaufgaben,	..... damit er nicht immer mite dem Bus fahren muss.
e. Ich kaufe eine Badehose,	..... damit sie gut aussehen.
f. Ich möchte ein Hady,	..... damit er schneller fertig ist.
g. Ich wasche meine Haare,	..... damit ich nicht unangenehm rieche.

**Konjugiert das Verb sollen in Präteritum.**

Sollen	
ich	
du	
er/sie/es	

wir	
ihr	
Sie/sie	

**Sortiere die Sätze und Konjugiert das Verb sollen.**

Am Abend vor den Spielen \_\_\_\_\_

(ausruhen – euch – ihr – sollen)

Abends \_\_\_\_\_

(essen – sollen – keine Nudeln mehr – Sie)

Sie \_\_\_\_\_

(regelmäßig Sport – machen – sollen)

Du bist krank! \_\_\_\_\_

(ins Bett bleiben - du – sollen)