



SAG MIR, WAS DU ISST...

TO DO...?

01
**ESSEN MACHT MIR
AM MEISTEN SPASS, WENN ...**

- A es vor allem billig ist
B es aus naturbelassenen Zutaten besteht
C es nicht dick macht
D ich Zeit zum Genießen habe

02
ICH WÄHLE GERNE ...

- E Essen aus der Hand
F gesundes Obst und Gemüse
B Speisen ohne Fleisch
A große Portionen zum kleinen Preis

03
IM ALLGEMEINEN ESSE ICH ...

- D immer, wenn ich Appetit habe
E schnell und nebenbei
C seltener und weniger, als ich eigentlich könnte
D bewusst und in Ruhe

04
BEIM ESSEN ...

- B meide ich Fertigprodukte
F achte ich auf meine Gesundheit
C denke ich an meine Figur
E soll es praktisch und schnell zugehen

05
HEUTZUTAGE IST DAS ESSEN ...

- B unsicher und gefährlich
D abwechslungsreich und von guter Qualität
A für mich Sattwerden ohne Luxus
F auch eine gute Nährstoffversorgung

06
**DAS WICHTIGSTE BEIM ESSEN
IST FÜR MICH ...**

- E Bequemlichkeit
A kein unnötiges Geld auszugeben
C die schlanke Linie zu bewahren
F auch auf Vitamine zu achten

07
**BEI DER
ESSENSZUBEREITUNG ...**

- D nehme ich mir Zeit für Besonderes
F achte ich auf Garzeiten, um Vitamine zu erhalten
E verlasse ich mich lieber auf andere
A bin ich eigentlich immer sehr sparsam

08
ICH TRINKE ...

- C meistens Wasser ohne eine einzige Kalorie
A nur, wenn ich wirklich Durst habe
F häufig gesunde Obst- und Gemüsesäfte
B grundsätzlich keine Softdrinks (Cola, Fanta)

09
**MIT ESSEN VERBINDE ICH
VOR ALLEM ...**

- E satt werden
D Genuss und Geselligkeit
C eine Gewichtszunahme
B eine kritische Grundhaltung

A

B

C

D

E

F

Ergebnis

Zähle aus, wie viele Kreuze du bei jedem der Buchstaben hinter den Antworten gemacht hast und trage die Summe in die Tabelle ein. Kopiervorlage 2 sagt dir dann, welcher Ess-Typ du bist.

... UND ICH SAG DIR, WER DU BIST!



Und hier kommt die Auflösung von Kopiervorlage 1, dem Esstypen-Test. Der Buchstabe mit den meisten Kreuzen zeigt, zu welchem Esstyp du gehörst. Sollten Buchstaben gleich viele Kreuze haben, dann bist du ein „Mischtyp“, d. h. mehr als eine Beschreibung trifft auf dich zu.

DER SPARFUCHS Die meisten Kreuze bei A

Geiz ist geil – auch beim Essen. Der Essgenuss ist dir nicht so viel wert, um dafür viel Geld auszugeben. Okay, muss ja auch nicht sein. Für dich steht das Sattwerden für wenig Cent im Vordergrund, vor allem, wenn dann noch die Portionsgröße stimmt. Eigentlich ist es schade, dass du für dein Wohlbefinden auf so richtig gutes Essen verzichtest. Denn Essen soll nicht nur schnell satt machen, sondern kann auch Spaß, Genuss und Geselligkeit am gedeckten Tisch bedeuten. Und das muss nicht einmal viel teurer sein – du musst dir nur ein bisschen Zeit nehmen, um das Essen zum wirklichen Erlebnis zu machen. Probier's mal aus!

DER KRITIKER Die meisten Kreuze bei B

Du stehst dem breiten Lebensmittelangebot eher kritisch gegenüber, denn du hast dir deine eigene Meinung gebildet. Du wählst Lebensmittel besonders bewusst aus. Du meidest vor allem Angebote, die viele Menschen als fortschrittliches Essen bezeichnen. Naturbelassenheit ist ein wichtiges Kriterium für deine Wahl. Auch der hohe Fleischkonsum hat dich nicht unbedingt angesteckt. Du bist der Überzeugung, dass alle Lebensmittel früher sicherer und auch besser waren als heute. Essen ist für dich auch eine bewusste Auseinandersetzung mit Fragen nach Umwelt, Tierschutz und Nachhaltigkeit.

DER AUFPASSER Die meisten Kreuze bei C

Du bist bei Tisch oft dein eigener Aufpasser, der neben dir sitzt und sich ständig sorgt, dass deine Figur nicht leidet. Du denkst häufig ans Essen, aber solche Gedanken möchtest du dir am liebsten verbieten. Es ist dir ziemlich fremd, sich einmal so richtig satt zu essen, denn in deinem Kopf regieren die Kalorien. Das ist zwar verständlich, denn dem übertriebenen Schlankeitsideal entkommt niemand. Doch solltest du daran denken, dass die ständige Essbremse zu Heißhungerattacken führen kann. Nicht wenig, sondern die richtigen Lebensmittel zu essen, das ist der beste Weg, um angenehm satt zu werden und gut auszusehen. Beim Nahrungsfett sparen, dafür reichlich Gemüse, Brot, Reis oder Nudeln zum Sattwerden, das ist modernes Essen mit der dicken Chance für die schlanke Linie.

DER FEINSCHMECKER Die meisten Kreuze bei D

Du weißt, was Essen dir bedeutet. Du wählst in Ruhe dein Essen aus, um es mit Spaß zu genießen. Zutaten, Atmosphäre und Zubereitung sind dir wichtig. Du hast ein ungezwungenes Verhältnis zum Essen, aber stellst hohe Ansprüche an die Qualität. Du gehst gerne essen und freust dich über die tollen Angebote, die die moderne Küche heute bietet. Frische Zutaten sind dir am liebsten, aber du weißt auch, dass Lebensmittel ganz allgemein heute so sicher sind wie nie zuvor.

DER PRAKTIKER Die meisten Kreuze bei E

Ein Feinschmecker bist du offenbar nicht so richtig. In erster Linie ist Essen für dich etwas, das „erledigt“ werden muss. Dabei spielen Zeit und Bequemlichkeit eine wichtige Rolle; du möchtest also auf einfache und schnelle Art „nur“ satt werden. Du nutzt gerne „das schnelle Essen“ unterwegs, das auch mal im Stehen stattfindet. Dagegen lässt sich nichts sagen, doch häufig ist das Angebot der schnellen Speisen eher fettreich und damit nicht optimal für Gesundheit und Figur. Vielleicht versuchst du einmal ein „langsames Essen“ am gedeckten Tisch mit Freunden, um zu erleben, wie viel Spaß es macht, Essen ohne Zeitdruck zu genießen.

DER VITALFREAK Die meisten Kreuze bei F

Beim Essen denkst du vor allem an deine Gesundheit. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtige Worte, die du bei der Auswahl deines Essens im Kopf hast. Das ist auch richtig und gut, denn ausgewogen und abwechslungsreich zu essen, ist eine ganz wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden und langfristige Gesundheit. Allerdings soll Essen und Trinken auch Spaß und Lebensfreude bringen. Wer beim Essen nur an Ernährung denkt, dem entgeht etwas. Wer allerdings „gesundes Essen“ mit Genuss kombinieren kann, der hat den Königsweg gefunden. Wir hoffen, dass es bei dir so ist, zumal es heute Lebensmittel von gesundheitlich und geschmacklich hoher Qualität in jedem Supermarkt gibt.

ESS-STÖRUNGEN WAS IST DAS?

Die Kehrseite des „Schlankheitswahns“ in unserer Gesellschaft äußert sich häufig in Ess-Störungen. Ess-Störungen sind psychische Störungen, die sich besonders bei Mädchen und jungen Frauen, aber immer häufiger auch bei Männern zeigen. Essgestörte benutzen die Aufnahme von oder den Verzicht auf Nahrung dazu, Gefühle zu unterdrücken oder Konflikte zu vermeiden. Zu den Ess-Störungen zählen die Magersucht (Anorexia nervosa), die Bulimie (Bulimia nervosa, Ess-Brech-Sucht) und die Ess-Sucht (Binge eating disorder). Die Abgrenzung ist schwierig, da die Übergänge fließend sind. So kann eine Patientin mit Magersucht auch Essattacken haben. Nicht selten entwickelt sich aus einer Magersucht eine Ess-Brech-Sucht. Die Behandlung besteht aus einer psychotherapeutischen Betreuung, begleitet von einer Ernährungsberatung. Ziel der Therapie ist u. a. das Neuerlernen eines normalen Essverhaltens sowie die Akzeptanz des eigenen Körpers.

MAGERSUCHT

Magersucht ist die bekannteste und auffälligste Ess-Störung. Magersüchtige haben durch extremes Hungern ein deutliches Untergewicht – oft 25 Prozent und mehr unter dem Normalgewicht. Sie essen wenig oder gar nichts und treiben häufig exzessiv Sport. Aus Furcht vor Gewichtszunahme kontrollieren sie ihr Gewicht durch Erbrechen, die Einnahme von Appetitzüglern, Abführmitteln oder Entwässerungstabletten. Magersüchtige haben ein gestörtes Körperbild: Auch wenn der Spiegel längst einen abgemagerten Körper zeigt, leiden sie weiterhin unter der Angst, „zu dick“ zu sein. Die Betroffenen isolieren sich und ziehen sich in ihre eigene Welt zurück. Sie sind stolz darauf, dass sie sich so gut „unter Kontrolle“ haben. In besonders schweren Fällen kann Magersucht mit dem Tod enden.

BULIMIE – ESS-BRECH-SUCHT

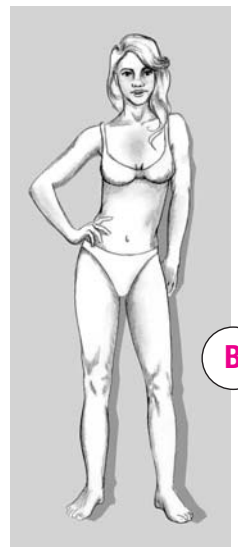
Menschen, die an Bulimie leiden, schwanken meist zwischen zwei Extremen: Entweder sie halten strikte Diät oder sie haben Heißhungerattacken, bei denen sie innerhalb kurzer Zeit riesige Mengen an Nahrungsmitteln verschlingen. Weil sie panische Angst davor haben, „dick“ zu werden, erbrechen sich Ess-Brech-Süchtige anschließend oder schlucken Abführmittel und Entwässerungspillen. Bulimie ist meist eine heimliche Krankheit, die Betroffenen leben nach außen hin angepasst. Sie leiden jedoch unter heftigen Schuld- und Schamgefühlen, die zu Depressionen und sogar Selbstmordgedanken führen können. Bulimiker haben meist Normalgewicht, jedoch mit starken Gewichtsschwankungen, häufig gepaart mit einer gestörten Wahrnehmung des eigenen Körpers. Wenn Bulimie länger andauert, können schwere, zum Teil sogar lebensbedrohliche Gesundheitsschäden entstehen, wie z. B. Entzündung und Verletzung der Speiseröhre, Schädigung des Zahnschmelzes, Herz-Rhythmus-Störungen oder Nierenversagen.

„BINGE EATING DISORDER“ – ESS-SUCHT

Bei der Binge eating disorder (BED) kommt es – ähnlich wie bei Bulimie – immer wieder zu Fressattacken. Allerdings führen die Betroffenen keine gewichtsreduzierenden Maßnahmen wie Erbrechen oder Abführmittelmissbrauch durch. Ess-Süchtige haben das Gefühl für die Grenzen der körperlichen Sättigung völlig verloren. Sie essen häufig nicht nur zuviel, sondern auch falsch, d. h. sehr fett- und zuckerhaltig. Dadurch kommt es zu Übergewicht. Binge Eating kann eine Vorstufe zur Bulimie sein.



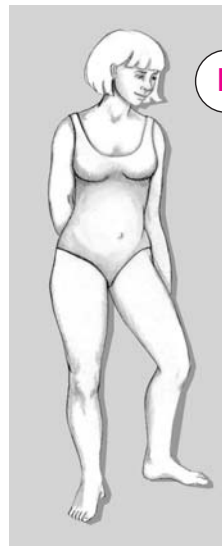
A



B



C



D



E

Quelle: aid infodienst

TO DO...

01. Wähle aus den Abbildungen einmal die Frau mit dem „gesunden“ Gewicht und dann die Frau mit dem attraktivsten Gewicht aus.

02. Vergleiche dein Ergebnis mit denen deiner Mitschüler. Diskutiert über das herrschende Schönheitsideal.

03. Welche der Frauen findest du zu dick und welche zu dünn? Begründe deine Einschätzung.

DER OPTIMIX!

So viel schon mal vorab: Es gibt keine gesunden, ungesunden oder gar verbotenen Lebensmittel. Aber: Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an. Abwechslung ist alles! Was das eine Lebensmittel nicht bringt, schafft das andere. Wer sich gesund ernähren möchte, muss keine Nährwerttabellen studieren oder Kalorien zählen. Beim Kombinieren der Lebensmittel hilft die Ernährungspyramide. Sie teilt die Lebensmittel in acht Gruppen ein.

Wer täglich aus allen Lebensmittelgruppen isst, ernährt sich ausgewogen und erhält alle notwendigen Nährstoffe. Wichtige Orientierungshilfe ist die Größe der Pyramidenfelder: Aus den großen Feldern reichlich und aus den kleinen Feldern nur sparsam essen.



Quelle: aid infodienst

Immer schön flüssig bleiben! Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag trinken. Perfekte Durstlöscher sind Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees, Fruchtsaftschorlen und verdünnte Gemüsesäfte. **Krafftutter: Getreide und Kartoffeln** – Brot, Getreideflocken, Reis, Nudeln sowie Kartoffeln sind die Basis einer vollwertigen Ernährung. Sie liefern Stärke als ideale Energiequelle und sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, enthalten aber kaum Fett. Täglich drei bis vier Scheiben Vollkornbrot, eine Portion Getreideflocken sowie eine Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln essen. **Fitness durch Apfel, Karotte und Co!** Täglich fünf Portionen Gemüse und Obst sind das Beste für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Denn Obst und Gemüse sind kalorienarm, reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie an sekundären Pflanzenstoffen, die im Körper viele Schutzwirkungen entfalten. **Milchprodukte – beinhart!** Täglich sollte es zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte geben, z. B. ein Glas Milch, zwei Scheiben Käse und einen Joghurt. Milchprodukte sind unsere besten Kalziumlieferanten und sehr wichtig für gesunde Knochen und Zähne. **Tierisch gut: Fleisch, Fisch und Eier** – Fleisch und Wurst liefern viele Mineralstoffe wie Eisen, B-Vitamine und hochwertiges Eiweiß, aber auch Fett und Cholesterin. Zwei bis drei kleine Portionen (ca. 150 g) Fleisch oder Wurst pro Woche sind genug. Fisch sollte es ein- bis zweimal pro Woche geben. Fische liefern den Mineralstoff Jod, hochwertiges Eiweiß, die fettlöslichen Vitamine A und D sowie wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senken. Eier enthalten hochwertiges Eiweiß sowie Vitamine

und Mineralstoffe, aber auch reichlich Cholesterin und Fett. Mehr als zwei bis drei Eier pro Woche sollten es nicht sein. **Vorsicht Fettnäpfchen!** Fette und Öle liefern lebensnotwendige Fettsäuren und die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Zu viel Fett ist aber ungesund, macht dick und fördert die Entwicklung von Herz-Kreislauferkrankungen. Täglich sollten es maximal zwei bis drei Esslöffel Streichfett oder Speiseöl sein. Wichtig ist, das richtige Fett auszuwählen und damit sparsam umzugehen: hochwertige Pflanzenöle (Raps- oder Olivenöl) für Salate verwenden, Margarine oder Butter kommt dünn aufs Brot. Und: Fett versteckt sich gerne, z. B. in Kuchen, Keksen, Fleischwurst, Leberwurst, Nüssen, Chips oder Schokolade. **Der süße Genuss!** Einmal am Tag ohne schlechtes Gewissen etwas Süßes oder Knabberereien genießen, ist völlig in Ordnung. Die Menge macht's aus!

TO DO...?

01.

Wo haben folgende Lebensmittel in der Pyramide ihren Platz?

- Apfel
- Reis
- Nudeln
- Milch
- Käse
- Schinken
- Karotten
- Limonade
- Kartoffeln
- Mineralwasser

02.

Was bedeutet der jeweilige Platz für die empfohlene Verzehrmenge?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

03.

Inez hat zum Frühstück zwei Scheiben Brot mit Marmelade und ein Ei gegessen. Dazu hat sie zwei Tassen Tee getrunken. Zwischendurch gab es eine Birne und einen Schokoriegel, mittags Salat mit Olivenöl und eine Käsesemmel. Dazu trinkt sie zwei Gläser Mineralwasser.

- Was sollte sie abends essen?
-
-
-
- Welche Lebensmittel hätte sie zum Frühstück noch ergänzen können?.....
-
-
-
- Was war gut bei ihrer Auswahl?
-
-



MEIN ESSPROTOKOLL:

WAS GEGESSEN?	WAS GETRUNKEN?	WO?	MIT WEM?
---------------	----------------	-----	----------

1. TAG

.....	Frühstück
.....	Zwischendurch
.....	Mittagessen
.....	Zwischendurch
.....	Abendessen
.....	Danach

2. TAG

.....	Frühstück
.....	Zwischendurch
.....	Mittagessen
.....	Zwischendurch
.....	Abendessen
.....	Danach

3. TAG

.....	Frühstück
.....	Zwischendurch
.....	Mittagessen
.....	Zwischendurch
.....	Abendessen
.....	Danach

1 Protokolliere drei Tage lang dein Essverhalten. Trage ein, was du gegessen und getrunken hast, wo und mit wem. Schätze die Mengen in Esslöffeln, Tassen, Portionen etc.

- 2a** Beurteile dein Essverhalten anhand der Ernährungspyramide.
- 2b** Was ist gut an deiner Ernährungsweise?
- 2c** Wo könntest du deine Ernährungsweise verbessern?
- 2d** Wie beurteilst du deine Ernährungssituation in Bezug auf Ort und Personen, mit denen du isst?



WELCHER FRÜHSTÜCKER BIST DU?

Frühstück, nein danke! Beim besten Willen ist es dir morgens nicht möglich, irgend etwas Essbares hinunterzubekommen. Allein der Gedanke daran löst bei dir nahezu Unbehagen aus.

Klarer Fall: Du bist ein Frühstücksmuffel!

Tipp: Auf das Essen kann man schon verzichten. Hast du es schon mal mit Trinken probiert? Ein Glas frische Milch oder Kakao, Obstsaft, Tee oder einfach nur Wasser lockt vielleicht deine Lebensgeister aus der Reserve. Irgendwann meldet sich der Hunger garantiert, und dann solltest du vorbereitet sein, und zwar mit leckeren Snacks wie z. B. Joghurt, einem belegten Vollkornbrötchen oder -brot, Obst und Gemüse. Auf jeden Fall solltest du nicht bis zum Mittag mit dem ersten Essen warten, denn bis dahin leidet deine Leistungsfähigkeit.

Überlässt du es mehr oder weniger dem Zufall, ob du frühstückst oder nicht? Das hängt davon ab, wie gut du morgens aus dem Bett kommst und wie viel Zeit dir bleibt, um noch rechtzeitig aus dem Haus zu kommen. Grundsätzlich liegt dir schon etwas an einem leckeren Frühstück, aber noch mehr liegt dir daran, möglichst lange zu schlafen.

Eindeutig: der Gelegenheits-Frühstücker!

Tipp: Es gibt sie ja durchaus, die Tage, an denen du es schaffst, zu frühstücken. Vielleicht hast du bemerkt, dass du fitter bist, wenn du nicht gänzlich nüchtern in den Tag startest. Dein „Frühstücks-Ziel“ sollte sein, regelmäßiger zu frühstücken.

Muss bei dir schon etwas ganz Außergewöhnliches passieren, bevor du auf dein geliebtes Frühstück verzichtest? Dir macht es nichts aus, ein paar Minuten früher aufzustehen, um ausreichend Zeit fürs Frühstück zu haben.

Bingo: der Frühstücksgourmet!

Tipp: Wenn du noch das „Richtige“ frühstückst – perfekt.

TO DO...?

01. Trage in die Tabelle ein, was du heute gefrühstückt hast. Oder hast du keine Zeit gehabt?

02. Finde heraus, welcher Frühstückser du bist.

03. Interviewe deinen Tischnachbarn zu seinen Frühstücksgewohnheiten und vergleiche.

04. Wie sähe denn dein Idealfrühstück aus? Trage es in die Tabelle ein.

05. Entspricht dein Idealfrühstück den tatsächlichen Gegebenheiten? Wo ist es gleich, wo sind die Unterschiede?

06. Wie kannst du dein alltägliches Frühstück an dein Idealfrühstück anpassen? Gibt es Verbesserungsmöglichkeiten?

Wie sieht es denn nun aus, das optimale Frühstück? Es sollte sich zusammensetzen aus

- Milch und Milchprodukten
z. B. Kakao, Käse, Joghurt, Quark
- Getreideprodukten
z. B. Brot, Müsli
- Obst
z. B. Äpfel, Bananen und
- Gemüserohkost
z. B. Möhren, Gurkenscheiben, Tomaten etc.

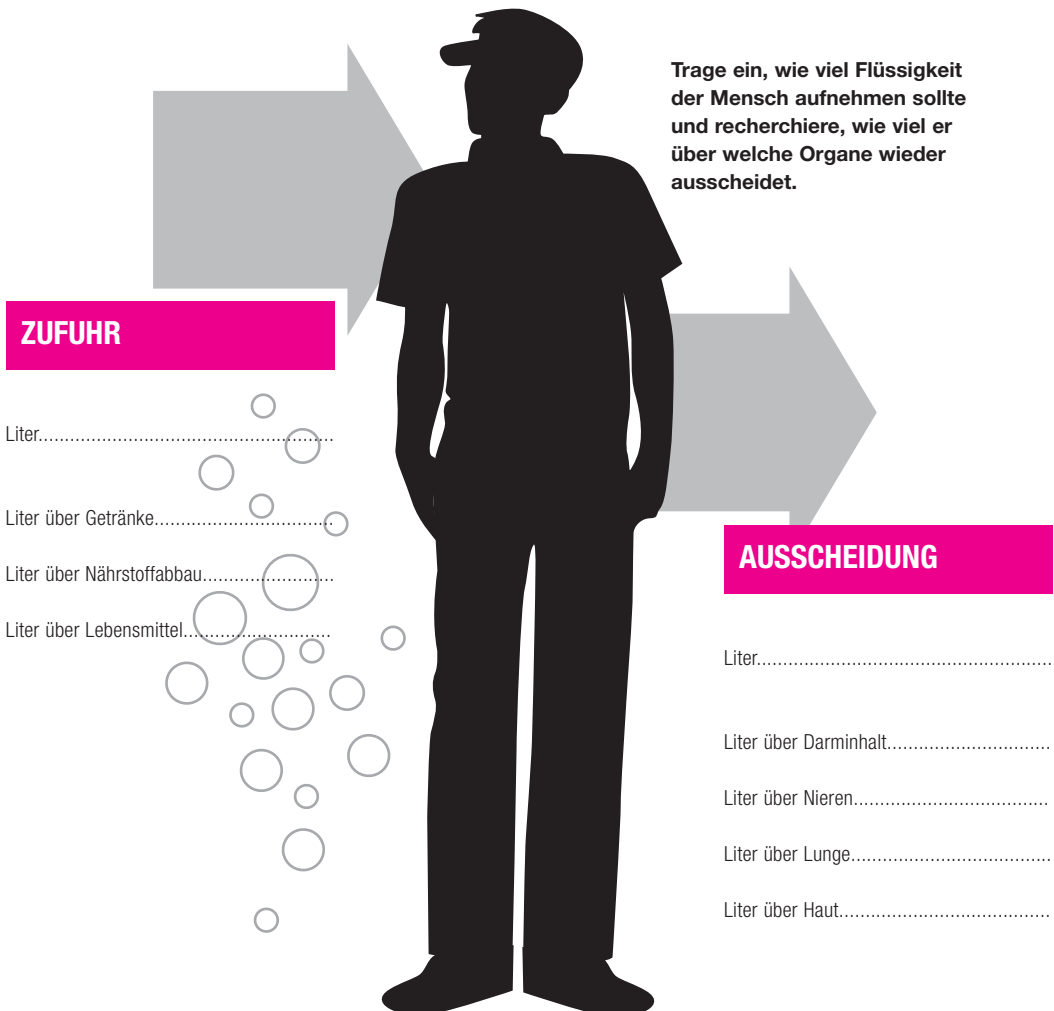
So ein Frühstück füllt deine leeren Energie- und Nährstoffspeicher wieder auf und macht dich fit für den Tag!

ICH	MEIN/E NACHBAR/IN	IDEALFRÜHSTÜCK	FRÜHSTÜCK
.....	Wann?
.....	Wie lange?
.....	Wo?
.....	Mit wem?
.....	Was & wie viel gegessen?
.....	Was und wie viel getrunken?
.....	Frühstückstyp

IMMER SCHÖN FLÜSSIG BLEIBEN!

Menschen können bis zu 30 Tage ohne feste Nahrung auskommen, aber je nach Außentemperatur nur drei bis vier Tage ohne Wasser, da elementare Körperfunktionen nur bei einem ausgeglichenen Wasserhaushalt ablaufen können. Der menschliche Körper besteht zu 50 bis 80 Prozent seines Gesamtgewichts aus Wasser. Jeden Tag verliert ein Erwachsener über Harn, Atem und Haut je nach Alter 2 bis 2,5 Liter Wasser. Die gleiche Menge Flüssigkeit muss der Organismus im selben Zeitraum wieder aufnehmen, damit er nicht austrocknet und alle Schadstoffe ausscheiden kann. Denn obwohl Wasser ein Grundbestandteil des menschlichen Körpers ist, verfügt der Mensch über keine Wasserreserven, die er bei drohender Austrocknung mobilisieren könnte. Ein Erwachsener nimmt über die feste Nahrung täglich etwa 700 Milliliter Wasser auf. Bei der Verbrennung der Nahrung entstehen nochmals 300 Milliliter Oxidationswasser. Den restlichen Flüssigkeitsbedarf von mindestens 1,0 bis 1,5 Litern Wasser muss er über Getränke decken. Erwachsene sollten unter normalen Lebensbedingungen täglich 1,5 bis 2,0 Liter trinken. Für Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren wird eine Trinkmenge von mindestens 1,3 Litern pro Tag empfohlen. Für alle Altersgruppen gilt: Bei intensiver körperlicher Aktivität wie Sport und bei erhöhten Außentemperaturen steigt der Flüssigkeitsbedarf rasch auf das Vielfache dieser Trinkmengen, da die Schweißproduktion zunimmt.

WASSERBILANZ EINES TAGES



TO DO...?

Was sind geeignete Durstlöscher? Ordne folgende Getränke in die Kategorien **Top** oder **Flop** ein. Begründe deine Einteilung. Welche Zutaten machen ein Getränk zum **Flop** oder zum **Top**?

- 01 Mineralwasser mit Kohlensäure
- 02 Apfelsaftschorle
- 03 Kräutertee
- 04 Energy-Drink
- 05 Tomatensaft
- 06 Colagetränk (mit Koffein)
- 07 schwarzer Tee
- 08 Alcopop
- 09 Kakao
- 10 Pfefferminztee
- 11 Iso-Drink
- 12 Apfelsaftschorle
- 13 Mineralwasser ohne Kohlensäure

Top

Top

Top

Top

Top

Top

Top

Top

Flop

Flop

Flop

Flop

Flop

Flop

Flop

Tipp: Ein Blick aufs Getränkeetikett hilft dir bei der Eingruppierung.

TRINKEN, BEVOR DER DURST KOMMT!

Viele Menschen trinken zu wenig. Wassermangel hat schwere Folgen für den Körper: Die Fließfähigkeit des Blutes verschlechtert sich und das Gewebe kann nicht mehr optimal versorgt werden. Wassermangel beeinträchtigt sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungskraft: Bei einem Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts ist der Sauerstofftransport in die Muskelzellen vermindert. Der Muskel übersäuert und ermüdet dadurch frühzeitig. Auch die Hirndurchblutung ist bei Wassermangel vermindert – immerhin strömen innerhalb von 24 Stunden rund 1.400 Liter durch das Gehirn. Die Hirnzellen werden nicht mehr optimal mit Nährstoffen versorgt. Zeichen von nachlassender Hirnleistung sind u. a. Müdigkeit, Aufmerksamkeitsdefizite, Merk- und Konzentrationsstörungen, aber auch Störungen des Abstraktions- und Kombinationsvermögens und eine Verlangsamung der Reaktionsfähigkeit. Durst ist bereits das Zeichen einer beginnenden Austrocknung und damit ein verspätetes Warnsignal. Problematisch wird es, wenn das Warnsignal auf Grund eines verminderten Durstgefühls nicht wahrgenommen wird, z. B. durch Ablenkung beim konzentrierten Arbeiten, bei langen Autofahrten oder bei Sport und Spiel. Um einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt sicherzustellen, ist es wichtig, regelmäßig zu trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Trinken sollte – wie Essen – ganz selbstverständlich in den Alltag integriert werden, damit der Flüssigkeitsverlust des Körpers kontinuierlich ersetzt wird und Durst gar nicht erst entsteht.

SYMPTOME DES WASSERMANGELS

WASSERVERLUST (%)*	SYMPTOME	WASSERVERLUST (l)**
1 %	<ul style="list-style-type: none"> • leichter Durst 	0,6
2 %	<ul style="list-style-type: none"> • Verminderung der Ausdauerleistung • Neigung zu Muskelkrämpfen 	1,2
3 bis 5 %	<ul style="list-style-type: none"> • trockene Haut und Schleimhäute • verminderter Speichel- und Harnfluss • Verminderung der Kraftleistung • Hautröte 	1,8 bis 3,0
5 bis 10 %	<ul style="list-style-type: none"> • erhöhter Puls • Schwindelgefühl • Kopfschmerzen • vermindertes Blutvolumen 	3,0 bis 6,0
10 bis ca. 15 %	<ul style="list-style-type: none"> • Verwirrtheit • geschwollene Zunge • runzelige, empfindungslose Haut • Krämpfe 	ca. 6,0 bis 9,0
über 15 %	<ul style="list-style-type: none"> • Tod 	über 9,0

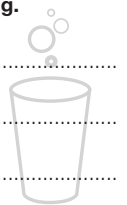
* in Prozent des Körpergewichts ** in Liter, Jugendliche 15 Jahre, ca. 60 kg

TO DO...

01. Was passiert im Körper, wenn du zu wenig Flüssigkeit aufnimmst?



02. Recherchiere und begründe, warum ein Mensch nur drei bis vier Tage ohne Flüssigkeit auskommen kann, dafür aber bis zu 30 Tage ohne feste Nahrung.



03. Kreuze an: Was können Anzeichen eines Wassermangels sein?

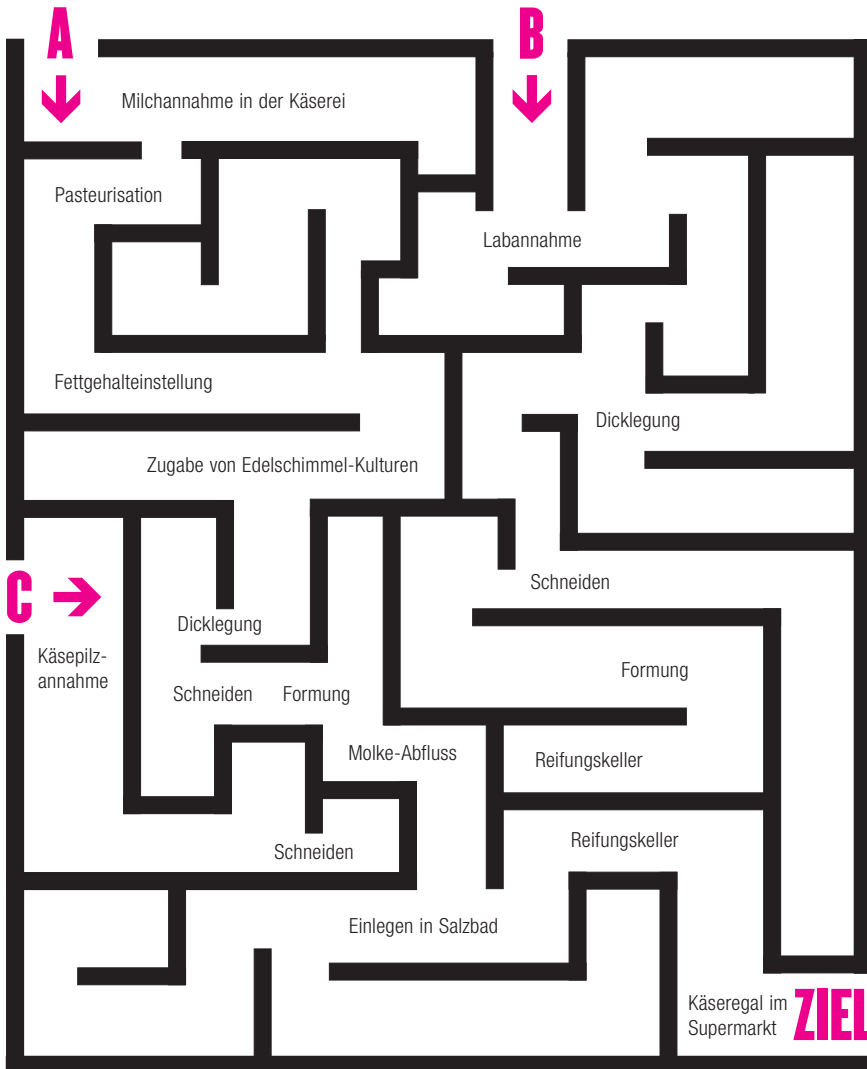
- wenig und dunkel gefärbter Urin
- viel Urin
- Durchfall
- Verstopfung
- nicht müde, besonders leistungsfähig
- Konzentrationsstörungen, Müdigkeit
- niedriger Blutdruck
- hoher Blutdruck
- Gliederschmerzen
- Kopfschmerzen
- trockene Schleimhäute
- pralle Haut
- ständig kalte Hände und Füße
- ständig warme Hände und Füße
- Unruhe und Schwindelgefühl
- besondere Ruhe
- nächtliche Wadenkrämpfe
- Rückenschmerzen



DEM KÄSE AUF DER SPUR

TO DO...

HERSTELLUNGSPROZESS



Verfolge die Schritte der Weichkäse-Herstellung durch den Irrgarten. Wenn du den richtigen Weg wählst, erfährst du die einzelnen Herstellungsschritte. Aufgepasst, nicht alle Wege führen zum Ziel.

Pasteurisation Milch wird schonend erhitzt auf 71 bis 74° C, um Keime abzutöten.

Einstellen des Fettgehaltes Milch wird in Magermilch und Sahne getrennt und dann in den Anteilen vermischt, die dem Fettgehalt im späteren Käse entsprechen.

Zugabe von Edelschimmel-Kulturen Zur Herstellung von Camembert, Brie und Edelpilzkäse wird die Käsemasse mit Reinzucht-Schimmelpilzkulturen angereichert.

Dicklegen der Milch durch Labgerinnung Das ist die Grundlage der Käseherstellung und beruht auf der Gerinnung des Milcheiweißes. Für die Labgerinnung wird das Enzym Lab aus dem Kälbermagen verwendet. Heute kommen in den Käsereien meist Labenzyme zum Einsatz, die von Mikroorganismen gebildet werden. Die angewärmte Milch gerinnt im Käsekessel, je nach Käsesorte innerhalb von zehn bis 30 Minuten.

Schneiden mit der Käseharte Die puddingartige Gallerte wird durch Schneiden und Rühren mit der Käseharte je nach gewünschter Käsesorte in bestimmte Korngrößen zerteilt, wobei Molke abfließt.

Einlegen in Salzbad Durch Einlegen der geformten Käse in ein Salzbad wird nochmals Molke entzogen und eine Verfestigung der Rinde erreicht. Das Salz beeinflusst den Reifungsprozess und den Geschmack.

Reifungskeller Mit Ausnahme von Frischkäse muss Käse je nach Sorte Tage, Wochen oder Monate reifen. Camemberts reifen in der Regel ein bis zwei Wochen, für Schnittkäse und Edelpilzkäse besteht eine Mindestreifzeit von fünf Wochen und für Hartkäse drei Monate.

START A

START B

START C

ROHSTOFF MILCH

ROHSTOFF LAB

ROHSTOFF KÄSEPILZ

ALLESKÖNNER KÄSE



Käse enthält alle wertvollen Bestandteile der Milch wie Eiweiß, Fett, Kalzium oder Vitamin A und Vitamin B2. Teilweise sind diese Nährstoffe sogar in höheren Konzentrationen als in der Milch enthalten. Käse ist somit wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Käseweiß gehört zu den Nahrungseiweißen mit der höchsten biologischen Wertigkeit – es enthält viele essentielle, d. h. lebensnotwendige Aminosäuren (Eiweißbausteine). Zudem erhöht Milcheiweiß die biologische Wertigkeit anderer Nahrungseiweiße, wie zum Beispiel die aus Brot. In einem Käsebrod ergänzen sich die essentiellen Aminosäuren also optimal. Auch eine kleine Zwischenmahlzeit aus Käse und Nüssen ist eine hochwertige Eiweißkombination. Die wichtigsten Mineralstoffe im Käse sind Kalzium und Magnesium, an Vitaminen liefert er vor allem Vitamin A und dessen Vorstufe Beta-Karotin sowie einige Vitamine der B-Gruppe. Kalzium ist von allen im Käse enthaltenen Mineralstoffen der mit Abstand bedeutendste. Er ist für den Aufbau der Knochen und Zähne unentbehrlich. Eine besondere Bedeutung hat die ausreichende Kalziumzufuhr zur Vorbeugung gegen Osteoporose. Diese Krankheit geht mit einer erhöhten Knochenbrüchigkeit einher. In keinem Lebensmittel ist Kalzium so reichlich und in so gut verwertbarer Form enthalten wie in Milch, Milchprodukten und Käse. Vitamin A hat wichtige Funktionen in den Sehzellen der Augen. Außerdem hält es die Oberflächen der Schleimhäute im Körper funktionsfähig und ist für ein normales Wachstum notwendig. Im Käse ist noch Vitamin B2 enthalten. Die Vitamine der B-Gruppe werden vom Körper zur Steuerung und Regelung wichtiger Stoffwechselfvorgänge benötigt, z. B. für die Energiegewinnung aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, für die Blutbildung und für den Aufbau körpereigener Stoffe.

NÄHRWERTTABELLE AUSGEWÄHLTER KÄSESORTEN

Nährstoffgehalt pro 100g Käse	Camembert (leicht)	Camembert	Cambozola Weichkäse	Emmentaler	Milch
Energie (kcal)	216	345	413	398	64
Fett in % Tr.	30	55	70	45	-
Fett in g	13	27	35	31,2	3,57
Protein in g	23	18	13	28,4	3,3
Kalzium in mg	600	490	360	1029	120
Vitamin A in µg	217	552	440	291	31
Vitamin B2 in mg	0,67	0,37	0,35	0,30	0,18

NÄHRSTOFFBEDARF

Alter	Energie	Kalzium	Vitamin A	Vitamin B2
13-15 Jahre				
Junge	2.700 kcal	1.200 mg	1.100 µg	1,6 mg
Mädchen	2.200 kcal	1.200 mg	1.000 µg	1,3 mg
15-19 Jahre				
Junge	3.100 kcal	1.200 mg	1.100 µg	1,5 mg
Mädchen	2.500 kcal	1.200 mg	900 µg	1,2 mg
Erwachsene				
Mann	2.900 kcal	1.000 mg	1.000 µg	1,5 mg
Frau	2.300 kcal	1.000 mg	800 µg	1,2 mg

Quelle: Große GU-Nährwerttabelle 2002/2003

TO DO...?

KÄSE-KNIFFEL

01 Käse-Kniffel: Welche Nährstoffe liefert Käse? Sortiere die durchgequirlten Buchstabenelemente, dann weißt du Bescheid. Errate auch das Lösungswort – Tipp: Sollte man täglich essen, um sich ausgewogen zu ernähren.

02 Berechne, wie viele Gläser Milch (à 0,25 l) und wie viele Käsebrote mit Cambozola deinen kompletten Tagesbedarf an Kalzium decken.

ANTWORT.....

KA B BE MIN A E EI UM
 KAROT FE EI VIT
 NE VI MAG TT
 TA IN 2 MIN
 LZI TA SI
 WE UM IB

		3							
			5						
1									
		9							
			2						
			4						
8				-			7	6	

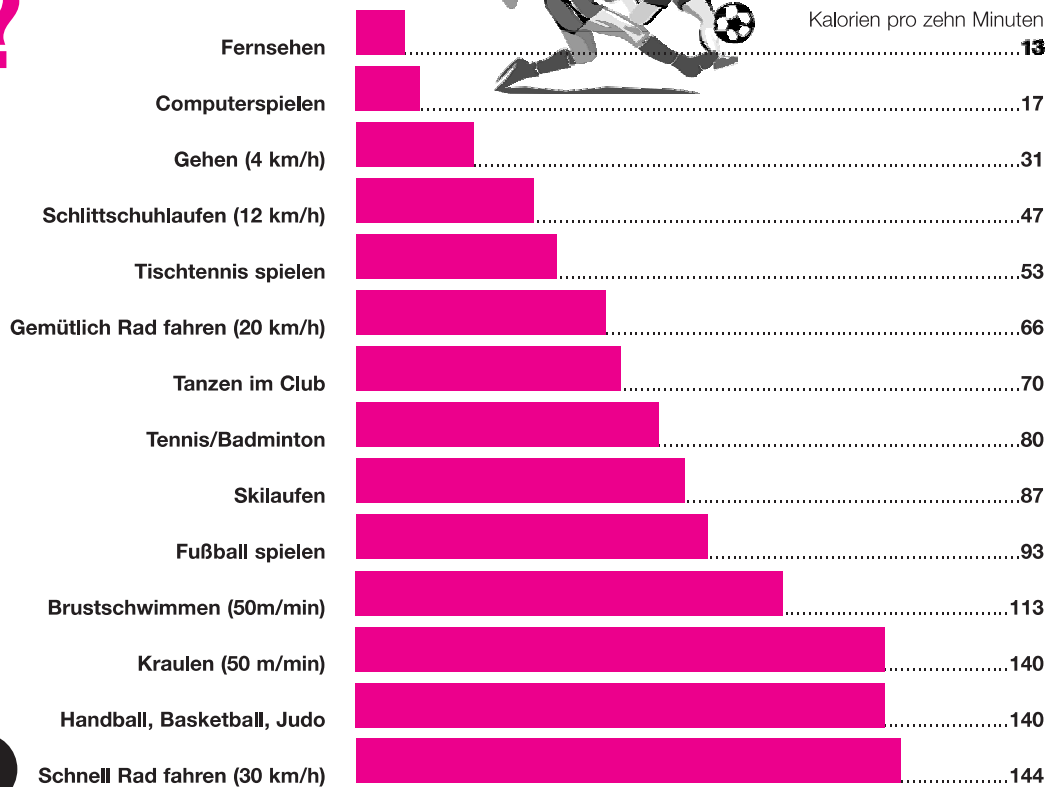
LÖSUNG

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



KALORIEN WEGSCHWITZEN GEHT DAS?

Mehr Sport treiben und dafür regelmäßig Schokolade, Colagetränk oder Rieseneisbecher? Vorsicht! Häufig wird der Energieverbrauch beim Sport überschätzt. Um 100 Gramm Pommes zu verbrennen, musst du fast eine Stunde Tischtennis spielen. Sport sollte nicht als Ausrede benutzt werden, um danach beim Essen richtig reinzuhauen, denn davon kann man sogar zunehmen! Sport ist viel mehr: Er macht Spaß, durchblutet die Haut und kräftigt und strafft den Körper, regt den Aufbau von Muskeln und den Stoffwechsel an und fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit! Nach dem Sport isst du am besten eine kohlenhydratreiche, ausgewogene Mahlzeit.



TO DO...

Berechne, wie lange du bestimmte Aktivitäten ausüben musst, um den Kaloriengehalt von je 100 Gramm dieser Speisen zu verbrauchen:

SPEISEN 100 G	KCAL	AKTIVITÄT	DAUER MIN	AKTIVITÄT	DAUER MIN
Pommes frites	290	<i>Tischtennis</i>	<i>55</i>	<i>Fernsehen</i>	<i>223</i>
Chips	539
Hamburger	221
Bratwurst	298
Salamipizza	245
Colagetränk	57
Limonade	49
Tafel Schokolade	526
Gummibärchen	328

WASCHBRETTBAUCH UND APFELPO

TO DO...



Warum nicht mal den Unterricht mit ein paar Übungen beginnen? Denn auch im Sitzen kann man seine Muskeln spielen lassen. Einfach nach und nach verschiedene Muskeln im ganzen Körper etwa fünf Sekunden kräftig anspannen, danach etwa 15 Sekunden entspannen und tief durchatmen. Die Übungen können beliebig oft wiederholt werden und sind fast immer und überall möglich: in der Straßenbahn, an der Bushaltestelle und sogar beim Fernsehen auf der Couch. **Los geht's:** Bequem auf einen Stuhl setzen, die Füße am Boden aufstellen, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln, der Kopf fällt leicht nach vorn auf die Brust.

TEIL 1 – JEDE MUSKELGRUPPE 5 SEKUNDEN ANSPANNEN

→ BEIDE HÄNDE UND UNTERARM

→ beide Hände zur Faust ballen

→ BIZEPS BEIDER ARME

→ beide Arme anwinkeln und die Bizeps spannen

→ TRIZEPS, MUSKELN AUF DER UNTERSEITE DER OBERARME

→ beide Hände bei gestreckten Armen an den Stuhlrand drücken

TEIL 2 – JEDE MUSKELGRUPPE 5 SEKUNDEN ANSPANNEN

→ STIRN

→ die Augenbrauen nach oben ziehen (Stirn runzeln)

→ GESICHT

→ Gesicht ganz klein zusammenziehen, als hätte man in eine Zitrone gebissen

→ NACKEN

→ Hände ineinander verschränken, hinter den Kopf führen, den Kopf in die Hände legen.
Druck-Gegendruck: Hände drücken gegen den Kopf, und der Kopf hält dagegen. Kopf und Wirbelsäule bleiben dabei in einer Linie.

→ SCHULTERN UND OBERER RÜCKEN

→ Schultern ganz nach oben ziehen, halten und dann nach hinten und unten bewegen

TEIL 3 – JEDE MUSKELGRUPPE 5 SEKUNDEN ANSPANNEN

→ BRUST

→ tief einatmen, Luft kurz anhalten

→ BAUCH

→ den Bauch ganz herauspressen
→ den Bauch ganz einziehen

→ PO UND OBERSCHENKEL

→ Po und Oberschenkel anspannen

→ SCHIENBEIN UND WADEN

→ Beine ausstrecken, Füße und Zehen nach vorne wegdrücken
→ Beine ausstrecken, Füße und Zehen in Richtung Gesicht beugen

DAS REISKORN UNTER DER LUPE

Vor 7.000 Jahren gelang es in China zum ersten Mal, die Reispflanze zu kultivieren. Reis ist für rund die Hälfte der Weltbevölkerung Grundnahrungsmittel. Erzeugerländer sind vor allem China, Indien, Bangladesch, Vietnam, Japan und Brasilien. Reis gehört zu den Getreidepflanzen und gedeiht nur in heißem Klima auf überflutetem Sumpfboden.

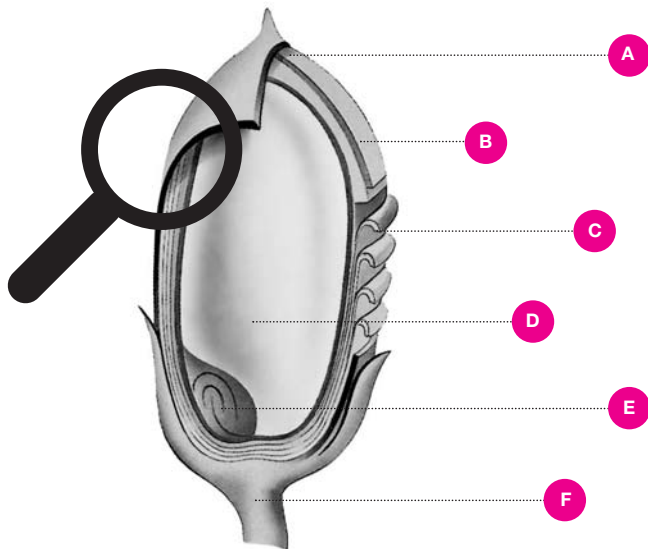
Reis ist ein wertvolles Lebensmittel: Er ist stärkehaltig und gut bekömmlich, enthält hochwertiges Eiweiß und nur wenig Fett. Naturreis und Parboiled Reis liefern außerdem

größere Mengen an Vitamin B1, Vitamin B6, Niacin, Biotin, Vitamin E, Magnesium und Eisen. Naturreis enthält darüber hinaus noch Ballaststoffe. Aber auch der geschälte weiße Reis ist gesund, denn er ist natriumarm, gluten- und cholesterinfrei, eiweißreich und enthält viel Kalium. Grundsätzlich gilt als Faustregel: Die dunkleren Körner haben mehr Inhaltsstoffe als ihre weißen Verwandten, da bei ihnen das Silberhäutchen und der Keimling, die den Hauptanteil an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen enthalten, nicht entfernt wurden.



WER WIRD REIS-CHAMPION?

TO DO...



Wie heißen die verschiedenen Bestandteile eines Reiskorns?

- A
- B
- C
- D
- E
- F

Das Lösungswort verrät, welchen Sport Inez treibt.

01. VOR WIE VIELEN JAHREN GELANG ES ERSTMALS, EINE REISPLANZE ZU KULTIVIEREN?

T 7.000 B 1.700 A 700

02. EIN HAUPTERZEUGERLAND VON REIS IST

U Iran A Indien I Island

03. REIS WÄCHST AM BESTEN

L in heißem Klima auf Sandböden
M in gemäßigttem Klima auf Sumpfböden
I in heißem Klima auf Sumpfböden

04. IN DER PFLANZENKUNDE HEISST REIS

C Oryza sativa H Orchis morio K Leersia oryzoides

05. REIS IST EIN WERTVOLLES LEBENSMITTEL, DA ER

O Stärke, wenig Eiweiß, wenig Fett, Vitamin C und Kalzium enthält
P Stärke, wenig Eiweiß, hochwertiges Fett, Natrium und Cholesterin enthält
H Stärke, hochwertiges Eiweiß, wenig Fett, Vitamine und Mineralstoffe enthält

06. WELCHE AUSSAGE IST RICHTIG?

I dunklere Reiskörner haben mehr Inhaltsstoffe als weiße Reiskörner
E dunkle und helle Reiskörner haben gleich viele Inhaltsstoffe
A helle Reiskörner haben mehr Inhaltsstoffe als dunkle Reiskörner

LÖSUNG

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

ES GIBT REIS!

Jede Reissorte hat ihre eigene Koch- und Garzeit, deshalb am besten die Hinweise auf der Packung beachten. Mit der Wassermethode ist Reiskochen ganz einfach: **Reis** in reichlich leicht gesalzenem Wasser garen und anschließend durch ein Sieb abgießen. **Basmati-Reis** acht Minuten lang kochen, abgießen, den noch feuchten Reis wieder in den Topf füllen und ihn ca. zehn Minuten ziehen lassen. So können sich die Aromastoffe entfalten. Für vitamin- und mineralstoffreichen **Vollkorn-, Parboiled- oder Wildreis** eignet sich die Quellmethode am besten, da die wertvollen Nährstoffe so beim Kochen nicht ans Wasser abgegeben werden. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel gar ziehen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen ist. Das funktioniert auch mit Milch: **Milchreis** wird aus Rundkornreis zubereitet, der in Milch gar zieht. **Risotto-Reis** zunächst im Topf mit Fett andünsten, dann mit Brühe ablöschen. Wenn diese aufgesogen ist, wieder Flüssigkeit nachgießen, bis die im Rezept angegebene Menge aufgebraucht ist. So kocht man auch **Pilaw-Gerichte**.

WIE VIEL REIS PRO PORTION?

Während des Kochens verdreifacht sich die Reismenge. Eine Tasse roher Reis ergibt also drei Tassen gekochten Reis. Für zwei Personen sollte man an ungekochtem Reis einrechnen:

- als Hauptgericht mit Fleisch, Fisch oder Gemüse200 g
- als süßes Hauptgericht300 g
- als Beilage120 g



TO DO...?

A Reis wird nicht nur als Beilage gegessen, sondern ist auch Grundlage vieler internationaler Gerichte. In dem Topf sind einige Reisgerichte durcheinander geraten. Finde heraus, welche Gerichte hier in den Kochtopf fliegen. Trage die Gerichte in die Tabelle ein, indem du sie ihren Herkunftsländern zuordnest.

Land	Reisgericht
Italien
Indonesien
Japan
Spanien
Deutschland

B Recherchiere in Kochbüchern oder im Internet, was sich hinter den einzelnen Gerichten verbirgt. Trage die wichtigsten Zutaten in die Tabelle ein.

wichtigste Zutaten
→
→
→
→
→

KOHLLENHYDRATE: DAUER-POWER

Mindestens die Hälfte der täglich aufgenommenen Energie sollte aus Kohlenhydraten stammen. Zu den Kohlenhydraten gehören Zucker (einfache Kohlenhydrate) und Stärke (komplexe Kohlenhydrate). Zucker (z. B. in Süßigkeiten) wird vom Körper schnell, Stärke (z. B. aus Teigwaren oder Vollkornprodukten) langsam aufgenommen. Zucker gelangt rasch ins Blut. Der Körper setzt dann große Mengen des Hormons Insulin frei, das die Aufgabe hat, den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen zu transportieren. Der Blutzuckerspiegel fällt dabei zum Teil rapide ab, oft sogar unter den Normalwert. Man wird müde und unkonzentriert. Die Reaktion des Körpers darauf ist Heißhunger auf Süßes. Wird wieder Zucker gegessen, kommt es erneut zur Insulinausschüttung und der Teufelskreis beginnt von vorne. Bei der Aufnahme von komplexen Kohlenhydraten aus Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Getreide tritt dieser Effekt nicht auf: Die Stärke gelangt langsamer ins Blut, der Blutzuckerspiegel steigt nicht so stark an und die Insulinausschüttung ist geringer. Somit fällt der Blutzuckerspiegel auch nicht so schnell ab, und man ist länger satt.

- HONIG
- TRAUBENZUCKER
- KUCHEN MÜSLI
- NUDELN
- VOLLKORNBROT
- SCHOKORIEGEL
- ERBSEN
- COLAGETRÄNK
- PILZE

TO DO...?

KOMPLEXE KOHLLENHYDRATE

EINFACHE KOHLLENHYDRATE

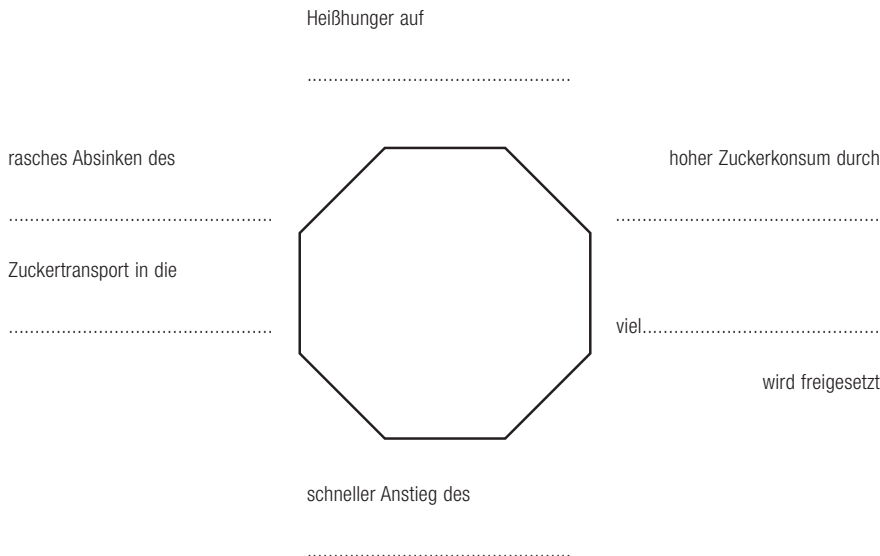
1 Sortiere die Lebensmittel danach, ob sie schnell verfügbare Kohlenhydrate (Zucker) mitbringen oder ob sie komplexe Kohlenhydrate (Stärke) enthalten.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DER TEUFELSKREIS

2a Fülle die Lücken im Teufelskreis und verbinde die aufeinander folgenden Schritte mit Pfeilen:

2b Nenne Möglichkeiten, den Teufelskreis zu unterbrechen, und markiere im Teufelskreis diese Stellen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle: aid infodienst

FAST FOOD WENN SCHON, DENN SCHON!

„Fast Food“ heißt schnelles Essen. Der Begriff bezieht sich also nicht auf die Qualität von Gerichten, sondern auf die Geschwindigkeit, mit der sie zubereitet und gegessen werden. Schon in der Antike und im Mittelalter gab es die Möglichkeit, schnell und günstig zu essen: So wurden von fahrenden Köchen Suppen und Bratfisch, aber auch Süßes angeboten.

Eine Befragung unter deutschen Jugendlichen zeigt, dass 87 Prozent Fast Food für ungesund halten. Man isst es und denkt gleichzeitig, es sei schlecht, Fast Food zu essen. Kritiker bezeichnen Fast Food häufig auch als „junk food“ (engl. junk = Müll). Doch Fast-Food-Gerichte sind in ihrer Zusammensetzung sehr unterschiedlich, und genau so unterschiedlich werden sie von Ernährungswissenschaftlern auch beurteilt. Die Frage ist nicht, ob wir Fast Food essen, sondern wie viel. Ab und zu schadet nicht. Nur jeden Tag, das wäre ungesund. Viele Fast-Food-Mahlzeiten enthalten zu viel Fett und Salz sowie zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Daher ist eine optimale Kombination verschiedener Lebensmittel pro Fast-Food-Mahlzeit und ein Ausgleich durch andere Mahlzeiten wichtig. Man kann den Nährstoffgehalt einer Fast-Food-Mahlzeit mit den richtigen Beilagen aufpeppen. Mit Salat und Fruchtsaft wird aus einem Stück Pizza eine ausgewogene Mahlzeit. Die Vitamin- und Mineralstoffbilanz kann über den Tag zum Beispiel durch Vollkornbrot, fettarme Milchprodukte, Salate, Obst und Gemüsebeilagen ausgeglichen werden. Wenn schon schnell essen, dann wenigstens mit Köpfchen!



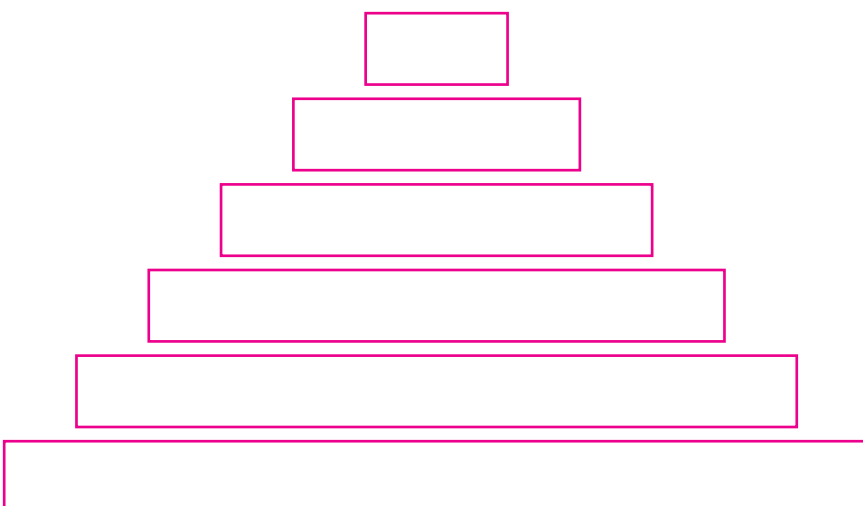
TO DO...

Bei Stefan gab es zum Mittagessen eine Pizza mit Tomatenbelag, Pilzen, Käse und Salami.

01. Wie kann die Pizza in die Ernährungspyramide eingruppiert werden? Trage die einzelnen Komponenten der Pizza in die Ernährungspyramide an die richtige Stelle ein. (vgl. Folie 02, die Ernährungspyramide)

02. Welche Lebensmittel würdest du zum Mittagessen noch ergänzen, um eine ausgewogene Mahlzeit zu erhalten? Trage in die Pyramide ein.

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE





DER PIZZA-TEST

TAGESPLAN

Frühstück

-
-
-
-

Zwischendurch

-
-
-

Mittagessen

- *Pizza Thunfisch*
-

Zwischendurch

-
-

Abendessen

-
-
-
-

TO DO...

Du hast heute Mittag eine leckere Pizza gegessen. Stelle dir jetzt aus den unten aufgeführten Lebensmitteln einen Tagesspeiseplan zusammen, mit dem du dich insgesamt gesund ernährst:

FRÜHSTÜCK

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Scheiben roher Schinken
- 2 TL Quark + Johannisbeer-Konfitüre
- 1 Glas Orangensaft

oder

- 2 Croissants
- 2 Scheiben Salami
- 1 Portion Himbeer-Konfitüre

oder

- 1 Portion gezuckerte Cornflakes
- 1 Glas Kakao
- 1 Brötchen mit Nuss-Nougatcreme

MITTAGESSEN

- 1 Pizza Thunfisch
- + Erdbeer-Eisbecher

oder

- 1 Pizza Thunfisch
- + kleiner Salat

oder

- 1 Pizza Thunfisch
- + Knoblauchbrot

ABENDESSEN

- 2 Scheiben Mischbrot
- 1 Portion Leberwurst
- 1 Portion Zwiebelmettwurst
- 1 Fleischsalat

oder

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Portion Kräuterquark
- 2 Scheiben Geflügelwurst
- 1 gemischter Salat

oder

- 1 Portion Kartoffelsalat
- 1 Bockwurst
- 1 gemischter Salat

ZWISCHENDURCH

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Scheibe Edamer
- 1 Möhre

oder

- 1 Müsliriegel
- 1 Apfel
- 1 Fruchtojoghurt

oder

- 1 milchhaltige Schnitte

oder

- 1 Obstsalat
- 1 Hamburger

DER KÜHLSCHRANK-TEST

Der Kühlschrank hält Lebensmittel frisch, denn die Kälte verlangsamt Prozesse, die innerhalb der Zellen ablaufen. Pflanzliche Zellen setzen nach der Ernte ihre Stoffwechselaktivitäten fort und bauen z. B. Zucker ab oder produzieren holzige Fasern. Die niedrige Temperatur reduziert auch die Aktivitäten der meisten Mikroorganismen und verlangsamt Verderbnisprozesse. **Die richtige Kühlschranktemperatur beträgt 5° C im mittleren Fach.** Im Kühlschrank ist die Temperatur jedoch nicht überall gleich. Der kälteste Punkt (2° C) ist die Glasplatte über der Gemüseschublade: der richtige Platz für frisches Fleisch und Fisch, da diese besonders leicht verderben. Im mittleren Fach (4° bis 5° C) und ganz oben (8° C) sollten Eier, Käse und Milchprodukte, Aufschnitt, Speisereste, Gebäck und Produkte mit der Aufschrift „Geöffnet kühl lagern“ aufbewahrt werden. Die Schubfächer am Boden (bis zu 10° C) sind für Gemüse und Obst geeignet, das durch niedrigere Temperaturen Schaden nehmen würde. Am besten lagert man Obst und Gemüse getrennt, da nachreifendes Obst eine ungünstige Wirkung auf das Gemüse haben kann. Die Fächer der Kühlschranktür sind die

wärmsten Orte des Kühlschranks (10° bis 15° C) und für Produkte vorgesehen, die nur eine leichte Kühlung benötigen: Getränke, Senf und Butter etc. Auch bei einer Lagerung im Kühlschrank sind Lebensmittel nur begrenzt haltbar. Wer bei einem Produkt Bedenken hat oder nicht mehr weiß, wie lange es schon im Kühlschrank steht, sollte es wegwerfen.

Nicht in den Kühlschrank gehören bestimmte Obst- und Gemüsesorten, da sie kälteempfindlich sind und ihr Aroma verlieren, z. B. exotische Früchte wie Ananas, Bananen, Zitrusfrüchte sowie Gurken, Tomaten, Zucchini. Brot wird bei Temperaturen unter fünf Grad Celsius schneller trocken und hart. Unreifes Obst und Gemüse, das nachreifen muss, sollte auch nicht gekühlt werden.

WAS SAGEN DIE STERNE?

- * Tiefkühlfach mit einem Stern leistet
– 6 Grad Celsius.
Haltbarkeit für Tiefkühlprodukte:
bis zu einer Woche
- * * Zwei Sterne kühlen bis zu
– 12 Grad Celsius oder kälter.
Haltbarkeit für Tiefkühlprodukte:
bis zu drei Wochen
- * * * Drei Sterne bringen mindestens kalte
–18 Grad Celsius.
Haltbarkeit für Tiefkühlprodukte:
mehrere Monate
- * * * Vier Sterne können Lebensmittel einfrieren
und kühlen ebenfalls mindestens
–18 Grad Celsius.
Haltbarkeit für Tiefkühlprodukte:
**mehrere Monate - je nach Art des
Lebensmittels**



- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| 01 <input type="checkbox"/> PAPRIKA | 10 <input type="checkbox"/> MÖHREN | 19 <input type="checkbox"/> DOSE RAVIOLI |
| 02 <input type="checkbox"/> MILCH | 11 <input type="checkbox"/> TOMATEN | 20 <input type="checkbox"/> BUTTERMILCH |
| 03 <input type="checkbox"/> GURKEN | 12 <input type="checkbox"/> KÄSE | 21 <input type="checkbox"/> ZUCCHINI |
| 04 <input type="checkbox"/> BROT | 13 <input type="checkbox"/> WÜRSTCHEN | 22 <input type="checkbox"/> BUTTER |
| 05 <input type="checkbox"/> EIER | 14 <input type="checkbox"/> STEAK | 23 <input type="checkbox"/> KETCHUP |
| 06 <input type="checkbox"/> BANANEN | 15 <input type="checkbox"/> KARTOFFELN | 24 <input type="checkbox"/> ANANAS |
| 07 <input type="checkbox"/> JOGHURT | 16 <input type="checkbox"/> FISCH | 25 <input type="checkbox"/> BLUMENKOHL |
| 08 <input type="checkbox"/> MÜSLI | 17 <input type="checkbox"/> KOPFSALAT | 26 <input type="checkbox"/> MINERALWASSER |
| 09 <input type="checkbox"/> REIS | 18 <input type="checkbox"/> FRISCHKÄSE | 27 <input type="checkbox"/> NUDELN |

TO DO...

1. Du hilfst beim Einräumen der gerade gekauften Vorräte. Welche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank und welche nicht? Kreuze an.
2. An welche Stelle gehören die Lebensmittel, die du in den Kühlschrank einräumen würdest? Trage die Nummern in den leeren Kühlschrank ein.

WAS IST ÖKO AN BIO?

Mit „Öko- oder Bio-Produkten“ bezeichnet man ökologisch erzeugte Lebensmittel. Sie dürfen das staatliche Bio-Siegel tragen, sofern sie die strengen Bio-Richtlinien erfüllen und regelmäßig kontrolliert werden. Das Bio-Siegel erleichtert beim Einkauf die Unterscheidung zu den herkömmlich hergestellten Produkten. Neben dem staatlichen Bio-Siegel gibt es mittlerweile noch die Markenzeichen von Handelsketten und Herstellern, z. B. „Füllhorn“. Auch diese Zeichen erfüllen die gesetzlichen Bio-Vorschriften und garantieren für Produkte aus kontrolliert ökologischem Landbau.

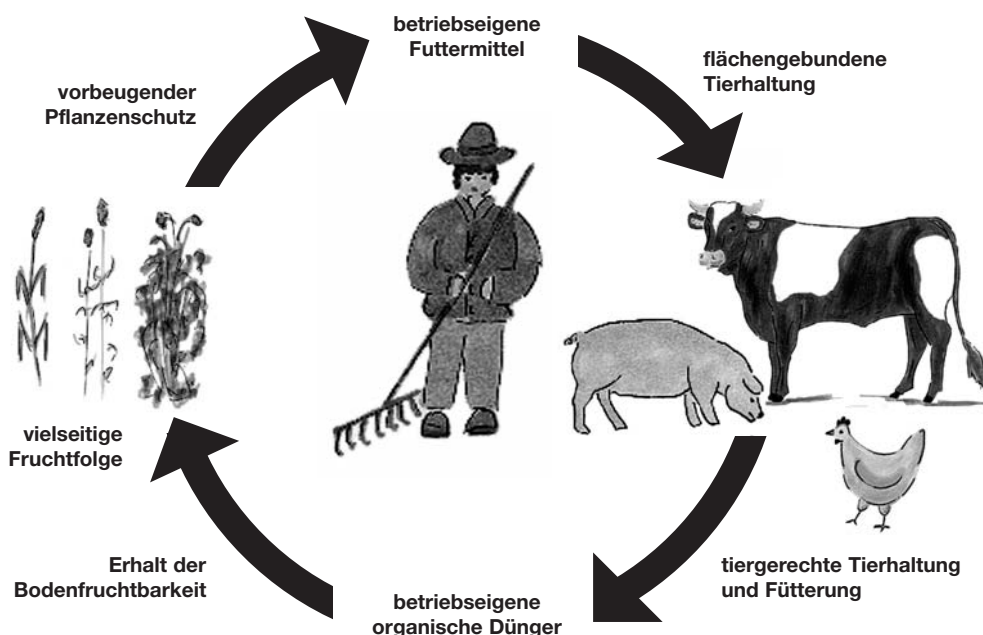
Öko-Produkte werden immer beliebter! Das ergab eine Umfrage in 5.000 deutschen Haushalten. Vor allem Familien mit Kindern kaufen Öko-Produkte. Bevorzugte Bio-Produkte sind Eier, Brot, Gemüse und Obst.



WAS BEDEUTET ÖKOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT?

Ziel der ökologischen Landwirtschaft ist es, gesunde Lebensmittel im Einklang mit der Natur zu produzieren und dann möglichst schonend zu verarbeiten. Mensch, Tier, Pflanze und Boden sind ein in sich geschlossener Kreislauf. Die Tiere werden mit hofeigenem Öko-Futter versorgt und das, was die Tiere ausscheiden, dient als natürlicher Dünger. Sie werden tieregerecht gehalten. Das bedeutet beispielsweise, dass Ferkel oder Hühner nicht in Käfigen leben, die Tiere Auslauf im Freien haben und nur mit Futter, das ihrer Art gemäß ist, gefüttert werden. Wichtig ist auch, dass der Bio-Bauer nur so viele Tiere besitzt, wie er Fläche zur Verfügung hat: Es dürfen maximal zwei Rinder oder 14 Mast Schweine pro Hektar landwirtschaftliche Fläche gehalten werden. Auf den Feldern wird jedes Jahr die Frucht gewechselt; dies fördert den Erhalt der Bodenfruchtbarkeit und verringert den Schädlingsbefall. Der Einsatz von Kunstdünger und chemischen Pflanzenschutzmitteln ist somit nicht notwendig und auch nicht erlaubt. Der Einsatz der Gentechnik ist im Ökolandbau ebenfalls streng verboten. Nur der Landwirt, der seinen Bauernhof ganzheitlich auf die ökologische Produktionsweise umgestellt hat, bekommt die offizielle Anerkennung als Öko-Betrieb. Der Öko-Bauer leistet einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz.

BETRIEBSKREISLAUF IM ÖKOLANDBAU



Quelle: REWE Zentral AG

TO DO...

Kreiert ein großes Bio-Büfett nur aus ökologischen Produkten für ein Schul- oder Klassenfest! Erfindet z. B. eigene „Kultgetränke“, die ihr selber zusammengestellt habt; entwerft Infotafeln zum Thema ökologische Landwirtschaft. Viele Anregungen für Projekte und Rezepte findet ihr im Internet unter:

<http://schule.oekolandbau.de>
→ Allgemein bildende Schulen
→ Sekundarstufe I
→ die Projektvorschläge

Unter → **Grundwissen** könnt ihr euch über alles Wissenswerte zum Thema Ökolandbau schlau machen.

Kleiner Tipp: Ihr könnt das Büfett-Projekt z. B. in Zusammenhang mit dem „Food Fun Fantasy“ Wettbewerb gestalten, dokumentieren und eure Ideen bis zum 3. Mai 2005 an den
Zeitbild Verlag GmbH
Reichenbachstraße 1
80469 München
Kennwort „Food Fun Fantasy“ senden.

Viel Erfolg!

VORSICHT FETTNÄPFCHEN!

Fette sind wichtiger Bestandteil unserer Lebensmittel und im Käse genauso enthalten wie in Fleisch, Fisch oder Eiern. Unser Körper benötigt Fette, z. B. als Lieferant fettlöslicher Vitamine und für deren Aufnahme im Körper sowie für den Aufbau neuer Zellen – allerdings reicht ihm schon eine kleine Menge.

Mit Hilfe der Fette legt der menschliche Körper auch Energiereserven für magere Zeiten an. Was einst für unsere Vorfahren notwendig war, wird in unserer Überflussgesellschaft zum Problem. Nicht nur, dass es hierzulande keine Hungerzeit mehr gibt, in denen der Körper sein Fettdepot wieder leeren muss, heute stehen uns Fette auch unbegrenzt zur Verfügung. Folge sind überschüssige Fettpolster an Bauch, Hüfte und Po. Übergewicht ist Ursache vieler Krankheiten, z. B. Herz-Kreislauferkrankungen. Ernährungsexperten empfehlen, etwa 30 Prozent der täglichen Energie als Fett aufzunehmen, bei viel Bewegung auch 35 Prozent, das sind etwa 80 Gramm Fett am Tag. Die meisten überschreiten diese empfohlene Fettmenge und essen im Durchschnitt 100 Gramm Fett täglich. Grund sind verborgene Fette in zahlreichen Lebensmitteln. Mit einer Portion Currywurst, Pommes und Mayo ist das tägliche Fett-Limit schon erreicht.



SPEISEPLAN VON STEFAN

Frühstück

2 Scheiben Brot mit Butter/Margarine	8 g
1 Scheibe Edamer 45 %	8 g
3 Scheiben Salami	14 g

Snack

1 Schokoriegel	15 g
----------------	------

Mittag

1 Currywurst	45 g
1 Portion Pommes mit Mayo	33 g

Snack

1 Stück Marmorkuchen	10 g
----------------------	------

Abend

1 Chef-Salat mit Käse, Thunfisch, Ei und Schinken	22 g
--	------

Fettverzehr	155 g
-------------	-------

SPEISEPLAN VON INEZ

Frühstück

2 Scheiben Brot mit dünn Butter oder Margarine	4 g
2 Scheiben Edamer 30 %	10 g
1 Portion Konfitüre	0 g

Snack

1 Fruchtojoghurt 1,5 %	2 g
------------------------	-----

Mittag

1 Portion Fisch	1,5 g
1 Portion Gemüse	0 g
1 Portion Reis oder Nudeln	0 g

Snack

1 Stück Obstkuchen	10 g
--------------------	------

Abend

1 Pizza Champignon	20 g
Salat mit Essig-Öl-Marinade	5 g

Fettverzehr	52,5 g
-------------	--------

Stefan hat mit seinem Speiseplan sein Fett-Limit um das Doppelte überschritten. Der Speiseplan von Inez liegt genau im empfohlenen Bereich und ist trotzdem reichhaltig und lecker. Beim Fettsparen ist neben der bewussten Auswahl der Lebensmittel und der sparsamen Verwendung von Butter oder Margarine insbesondere eine fettarme Zubereitung sehr wichtig. Übrigens: Ein Gramm reines Fett liefert neun Kilokalorien.

DIE ZUBEREITUNG MACHT'S

Lebensmittel	Fettgehalt (ca.)	Fettgehalt (ca.)	Fettsparende Garmethoden sind:
150 g Kabeljau	gedünstet 1 g	gebraten 8 g	<ul style="list-style-type: none"> • Garen und Braten ohne Zusatz von Fett, z. B. in speziellen Edelstahltopfen • Grillen (auch auf heißem Stein oder im Ofen) • Garen in Folie • Dünsten
150 g Schnitzel	natur 15 g	paniert 17 g	
150 g Steak	natur 10 g	paniert 32 g	
200 g Bohnen	natur 0 g	gebraten 25 g	
200 g Kartoffeln	Pellkartoffeln 0 g	mit Butter gebraten 10 g	
		Bratkartoffeln 10 g	
		Pommes frites 29 g	

TO DO...

Fettnäpfchen gesucht: Welche Gerichte sind jeweils am fettärmsten und welche am fettreichsten? Trage die Lösungsbuchstaben der fettreichen Speisen in die obere Lösungsreihe und die Lösungsbuchstaben der fettarmen Gerichte in die untere Reihe ein.

01. FLEISCHGERICHTE

- S** Putenbraten
Z Rumpsteak mit Kräuterbutter
F Wiener Schnitzel

02. GEMÜSEGERICHTE

- S** Brokkoli, gedünstet
A Tomatencremesuppe
E Nudelauflauf mit Käse

03. KARTOFFELGERICHTE

- C** Pommes frites
T Chips
T Backofenkartoffeln

04. NUDELGERICHTE

- A** Spaghetti Bolognese
T Tortellini mit Schinken-Sahne-Sauce
E Ravioli in Tomatensauce

05. Salate

- S** Salat mit Joghurt-Dressing
T Salat mit Essig-Öl-Dressing
B Salat mit Mayo-Dressing

06. FISCH

- R** Fischstäbchen mit Ketchup
E Frittierte Calamares mit Mayo
S Gedünstete Scholle mit Pellkartoffeln

07. MILCHPRODUKTE

- W** Sahne
E Hüttenkäse
V Frischkäse

08. NACHSPEISE

- N** Fruchtsorbet
B Schokoladenpudding
U Tiramisu

LÖSUNG

Fettreiche Gerichte

1 2 3 4 5 6 7 8

Fettarme Gerichte

1 2 3 4 5 6 7 8

Tipp: Die Lösungsworte beschreiben einen wichtigen Teil einer gesunden Ernährung.

KLEINE KOCHTRICKS



NICHT SO ÜBERSCHÄUMEND, MILCH!

Milch kocht nicht über, wenn du den Topfrand vor dem Kochen mit Butter einfettest.

SAUBER BLEIBEN, OBST!

Aufgeschnittenes Obst wird nicht so schnell braun, wenn es mit Zitronensaft beträufelt wird.

NICHT SO KLEBRIG, NUDELN!

Wenn Nudeln nach dem Kochen zusammenkleben, übergieße sie mit heißem Wasser und lasse es abtropfen. Ideal eignet sich dafür ein Rest Kochwasser. Schon sind die Nudeln wieder locker. Viele tun einen Schuss Öl ins Kochwasser, aber die Sauce bleibt besser haften, wenn man das Öl im Kochwasser weglässt.

HAST DU PROBLEME, ZWIEBEL?

Zwiebeln lassen sich ohne Tränen schneiden, wenn sie geschält kurz unter Wasser abgespült werden. Taucherbrille oder Wäscheklammer für die Nase helfen auch!

RICHTIG BRUTZELN, FLEISCH!

Fleisch kannst du ganz einfach fettarm zubereiten, wenn du es ohne Zusatz von Fett in geeigneten Pfannen brätst. Vor dem Anbraten musst du es trocken tupfen. Wichtig: das Fleisch in einer aufgeheizten heißen Pfanne anbraten, damit sich die Fleischporen sofort schließen und kein Fleischsaft austreten kann. So bleibt das Fleisch saftig. Bevorzuge magere Fleischsorten wie Putenfleisch, Schnitzel, Filet u. ä.

GANZ RUHIG GAREN, GEMÜSE!

Gemüse mit ganz wenig Wasser schonend garen, damit wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.

LOCKER BLEIBEN, RÜHREIER!

Rührei wird besonders cremig und locker, wenn du nicht allein die Eier miteinander verquirlst, sondern pro Ei eine halbe Eierschale Mineralwasser oder Milch dazugibst und mit etwas Salz würzt.

ZU SCHARF ODER ZU SALZIG?

Wenn es sich dabei um eine Gemüsepfanne, Suppe oder ähnliches „Soßenbildendes“ handelt, kannst du Milch unterrühren oder einige Stücke rohe Kartoffel dazugeben, die das Salz aufnehmen.

HINTEN ANSTELLEN, KRÄUTER!

Gib frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum erst kurz vor dem Servieren dazu. Werden sie zu lange mitgegart, verlieren sie nicht nur Farbe und Form, sondern auch ihren Geschmack.

UND DU AUCH, SALZ!

Salze Soßen und Suppen erst kurz vor Schluss. Wird eine Soße schon früh gesalzen und reduziert sie beim Kochvorgang ein, ist sie meistens versalzen.

TESTE DEIN KÜCHENLATEIN UND SUCHE DAS LÖSUNGSWORT:

01. FRITTIEREN

- T** Kartoffeln, Gemüse, Fleisch, Früchte, Fisch oder Gebäck schwimmend in Fett ausbacken.
Z Braten immer wieder mit Bratensatz beschöpfen, damit er eine glänzende Oberfläche bekommt.
B Schmelzen und Bräunen von Zucker.

02. GRATINIEREN

- U** Fleisch oder Fisch in leicht siedender Flüssigkeit sanft garen.
A Etwas in würziger Flüssigkeit einlegen und durchziehen lassen.
O Etwas Vorgekochtes mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen knusprig überbacken.

03. MARINIEREN

- C** Früchte, Frucht- oder Pflanzenteile in konzentrierte Zuckerlösung tauchen, dann trocknen lassen.
M Etwas in würziger Flüssigkeit einlegen, beispielsweise Fisch oder Fleisch, und durchziehen lassen.
L Durchsiehen von Suppen oder Soßen durch ein feines Sieb.

04. EINE FLÜSSIGKEIT KÖCHELT,

- A** wenn gerade Bläschen aufsteigen, also knapp unter dem Siedepunkt.
K wenn sehr viele Blasen aufsteigen und die Flüssigkeit brodelte.
L wenn die Flüssigkeit unter einer Temperatur von 25 Grad gehalten wird.

05. DÜNSTEN

- O** Fleisch oder Fisch in leicht siedender Flüssigkeit sanft garen.
T Schonendes Garen bei geringer Hitze, in wenig Wasser oder Fett und bei geschlossenem Deckel.
E Einkochen von Brühen oder Soßen und anderen Flüssigkeiten, um die Aromastoffe zu konzentrieren.

06. DÄMPFEN

- E** Garen in heißem Dampf: Das Kochgut liegt auf einem gelochten Einsatz oder einem Gitter, so dass es mit der kochenden Flüssigkeit darunter nicht in Berührung kommt. Ein dicht schließender Deckel hält den Dampf im Topf.
R Gemüse oder Früchte im Teig schwimmend in Fett backen. Siehe frittieren.
N Eine Brühe von den Trübstoffen befreien: Eiweiß aufschlagen, mit der Brühe langsam erhitzen. Die Trübstoffe werden vom Eiweiß aufgenommen.

Tipp: Daraus kannst du leckere Soßen machen.

LÖSUNG

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

TO DO...



KOPIERVORLAGE
FOOD FUN FANTASY
ZUM THEMA
RAUCHFREI

BIST DU BEREIT?



WARUM RAUCHST DU NOCH?

- A** Alle meine Freunde rauchen 0
B Ich habe das Aufhören immer wieder hinausgeschoben..... 0
C Es ist so schwer aufzuhören 0
D Ich weiß noch nicht, wie ich mit dem Ausstieg anfangen soll 3

WARUM WILLST DU AUFHÖREN? mehrere Antworten möglich

- A** Ich habe Angst, vom Rauchen krank zu werden 1
B Ich möchte meine Kondition verbessern 1
C Ich möchte gerne gesunde Haut und weiße Zähne haben 1
D Mir stinkt's einfach 1
E Ich bin es leid, wegen des Rauchens angemacht zu werden 1
F Ich will mein Geld dafür nicht mehr ausgeben 1

WIRST DU GANZ AUFHÖREN?

- A** Ja, keine Zigarette mehr 5
B Ich möchte nur noch halb so viel rauchen 1
C Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen 0

WIE VIEL ENERGIE WILLST DU INVESTIEREN?

- A** Sehr viel 5
B Viel 3
C Ein bisschen 0
D Keine 0

GLAUBST DU, DASS DU ES SCHAFFST AUFZUHÖREN?

- A** Ja, ich bin ganz sicher 5
B Ja, ich glaube schon 3
C Ich hoffe es 1
D Nein, ich glaube nicht 0

WER MOTIVIERT DICH AUFZUHÖREN?

- A** Ich selbst 5
B Andere 1

WANN WIRST DU AUFHÖREN?

- A** Innerhalb der nächsten Woche 5
B Innerhalb eines Monats 3
C Innerhalb des nächsten halben Jahres 2
D Wenn ich Kinder habe 1
E Später 0

GESAMTERGEBNIS

1 bis 9 Punkte: Du scheinst noch nicht bereit zu sein. Der entscheidende Kick fehlt noch. Es ist sinnvoll, wenn du dich mit dem Thema Rauchen weiter auseinandersetzt. Überprüfe noch einmal, ob dir das Rauchen wirklich so viel bedeutet oder ob nicht doch die Vorteile des Nichtrauchens überwiegen.

10 bis 19 Punkte: Du hast den Wunsch aufzuhören, bist dir aber noch nicht ganz sicher. Du solltest dich mit den Vor- und Nachteilen des Rauchens noch weiter auseinandersetzen, um deine Entscheidung zu festigen.

20 bis 34 Punkte: Du bist zum Aufhören motiviert! Tu's jetzt!

ERGEBNIS

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
 Mehr Informationen unter www.rauch-frei.info, über die Beratungshotline der BZgA 01805 – 313131 (12 Cent/Min.) sowie die Broschüre „Let's talk about smoking!“ (zu bestellen bei der BZgA, Ostmerheimer Str. 220, 51101 Köln oder per E-Mail Bestellung@bzga.de).

**KOPIERVORLAGE
FOOD FUN FANTASY
ZUM THEMA
ALKOHOL**

BIST DU STÄRKER ALS ALKOHOHL?



Kannst du gut mit Alkohol umgehen? Manchmal ist Alkohol stärker als du. Dann übernimmt Alkohol die Kontrolle und du bist nicht mehr Herr der Lage. Dann sagst du vielleicht Dinge, die dir später leid tun. Wenn andere später über eine Situation reden, in der du dich daneben benommen hast, weil du besoffen warst, dann weißt du, wer stärker war. Du anscheinend nicht. Wenn du wissen willst, ob du stärker bist als Alkohol, kannst du den Test machen.



TO DO...

TEST

- 01** ja nein Wenn ich abends weg war, weiß ich am nächsten Morgen meistens noch, wie viel ich getrunken habe.
- 02** ja nein Ich weiß, wie viel Alkohol ich vertragen kann und überschreite diese Grenze selten.
- 03** ja nein Ohne Alkohol bin ich genauso kontaktfreudig und locker wie mit Alkohol.
- 04** ja nein Ich trinke ohne Probleme manchmal wochenlang keinen Alkohol.

- 05** ja nein Wenn ich trinke, bin ich mir darüber im Klaren, dass zu viel Alkohol schlecht für meine Gesundheit ist.
- 06** ja nein Ich Sorge immer dafür, dass ich keinen Filmriss kriege.
- 07** ja nein Wenn ich am nächsten Tag in die Schule muss, trinke ich bewusst weniger.
- 08** ja nein Ich fahre niemals unter Alkoholeinfluss, auch nicht mit dem Roller oder dem Fahrrad.

Zähle erst, wie oft du mit „nein“ geantwortet hast. Lies dann in den Ergebnissen nach, wie du dich im Umgang mit Alkohol verhältst.

Alkohol ist stärker als du. Wenn du sechs Mal oder öfter mit „nein“ geantwortet hast, dann ist der Alkohol ein gutes Stück stärker als du. Versuche dringend hier gegen zu steuern. Werde dir klar darüber, was du tust, und sprich auch mit anderen darüber, wenn das möglich ist. Du kannst auch das BZgA-Info-Telefon anrufen (0221 - 89 20 31).

Bin ich noch stark genug? Wenn du vier oder fünf Mal „nein“ angekreuzt hast, hat es den Anschein, als ob Alkohol die Kontrolle über dich hat. Pass auf, dass der Alkohol nicht noch stärker wird. Schau noch mal gründlich nach, auf welche Fragen du mit „nein“ geantwortet hast und verändere auf diesen Gebieten deine Trinkgewohnheiten.

Ich bin meistens stärker. Wenn du ein, zwei oder drei Mal „nein“ angekreuzt hast, dann geben diese Fragen deine schwachen Punkte an. Das ist an sich noch kein Problem. Das kann sich aber ändern. Beobachte dich selbst!

Ich bin der Stärkste. Wenn du kein einziges Mal „nein“ angekreuzt hast, bist du echt stärker als Alkohol.

WEITERE INFOS

BIERBAUCH

Wusstest du, dass Alkohol dick macht? Alkohol hat viele Kalorien. Ein Gramm Alkohol enthält sieben Kalorien, dies ist beinahe so viel wie in einem Gramm Fett (neun Kalorien) und mehr als in einem Gramm Zucker (vier Kalorien). Wenn der Körper mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, wird dieser Überschuss als Fett im Körper eingelagert. Vor allem Mixgetränke enthalten viel Zucker und tragen daher zusätzlich zum Kalorienüberschuss bei. Außerdem sorgt Alkohol dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird.

Abends weggehen macht hungrig. Alkohol stimuliert die Magenschleimhaut und weckt so den Appetit. Dabei hat man oft nicht so viele Auswahlmöglichkeiten, wo man etwas essen kann. Oft landet man dann in der Frittenbude oder bei einer Fast-Food-Kette. Alkohol plus Fast Food ist echt eine klasse Kombination! Wie du an der Tabelle siehst, entsprechen zehn Mixgetränke in etwa neun Portionen Bratwurst!

GETRÄNKE

Glas Bier (5 Vol %)	102,5 kcal
Glas Wein (11 Vol %)	82 kcal
Glas Schnaps (35 Vol %)	50 kcal
Mixgetränk (5,7 Vol %)	146 kcal
Glas Light-Erfrischungsgetränk	1 kcal
Glas Apfelsaft	74 kcal

SNACKS

Portion Mayonnaise	186,5 kcal
Portion Bratwurst	163 kcal
Portion Pommes	465 kcal
Hamburger	398 kcal

ZU DICK, ZU DUNN ODER GERADE RICHTIG?

So kannst du einen speziellen Gewichts-Index, den so genannten Body-Mass-Index (BMI), für dich errechnen:

FORMEL

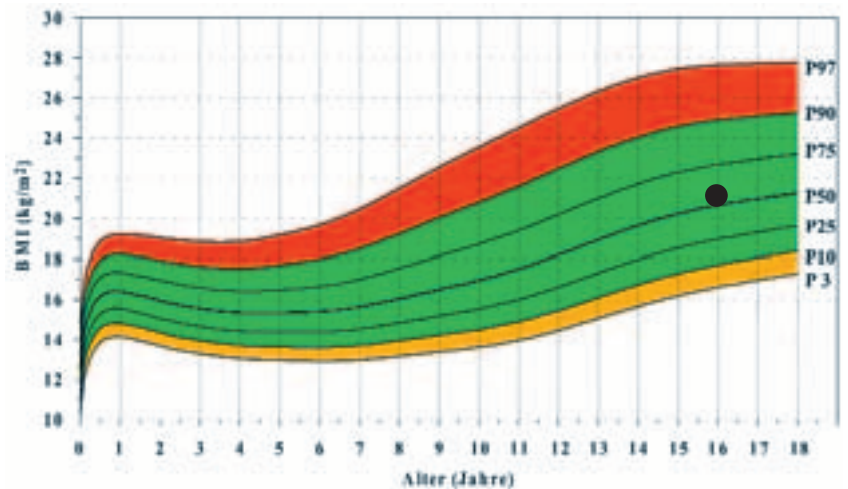
$$\frac{\text{KÖRPERGEWICHT (kg)}}{\text{GRÖSSE (m)} \times \text{GRÖSSE (m)}} = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

BEISPIEL MÄDCHEN

SVENJA Alter: 16
Größe: 1,68 m
Gewicht: 61 kg

$$\frac{61 \text{ kg}}{1,68 \text{ m} \times 1,68 \text{ m}} = 21,61 \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

● Untergewicht ● Normalgewicht ● Übergewicht

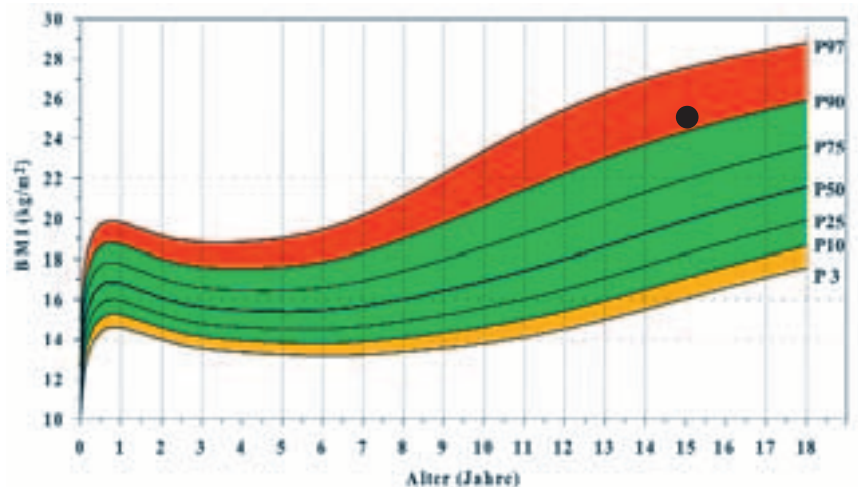


BEISPIEL JUNGE

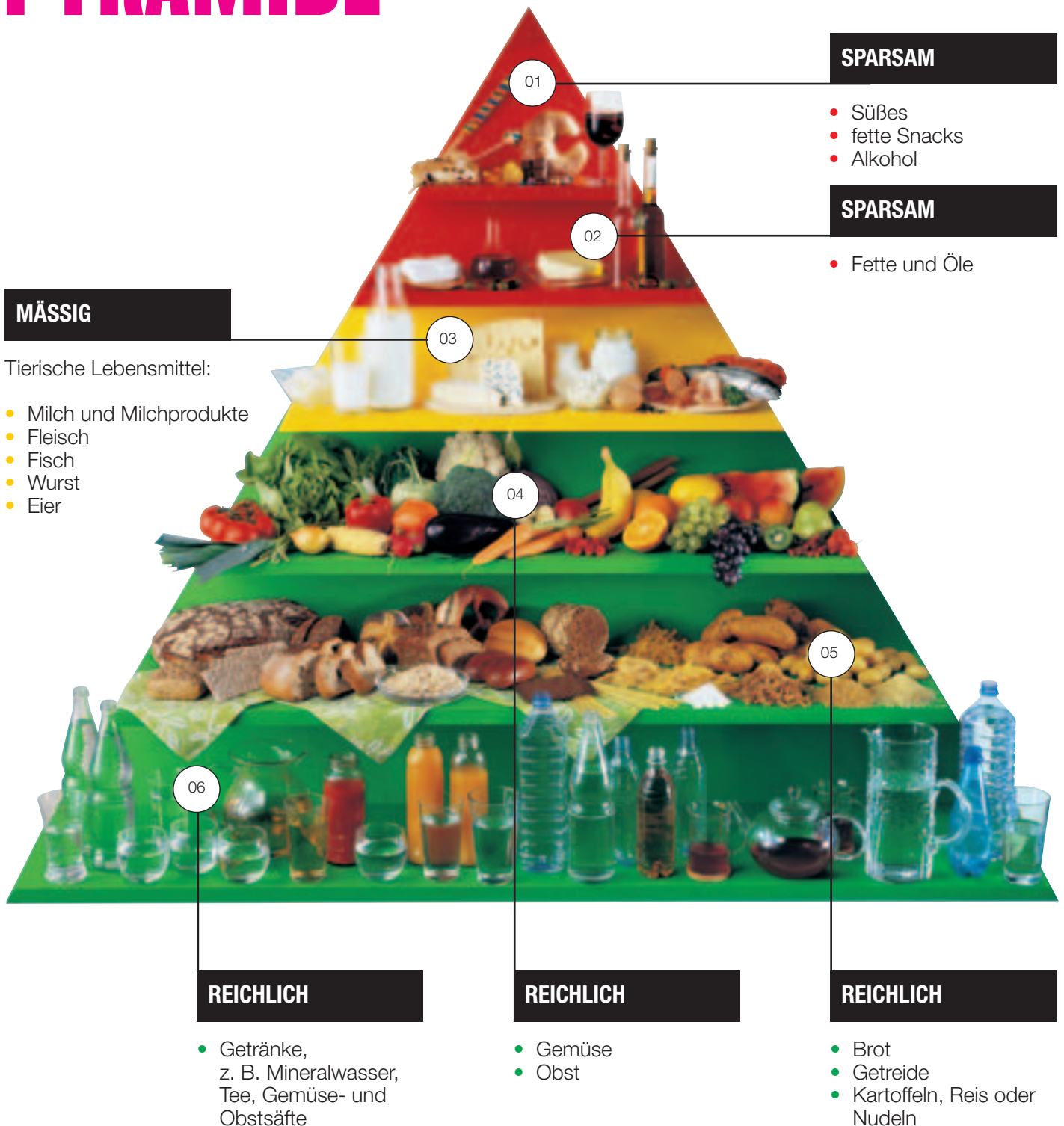
NICK Alter: 15
Größe: 1,72 m
Gewicht: 73 kg

$$\frac{73 \text{ kg}}{1,72 \text{ m} \times 1,72 \text{ m}} = 24,67 \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

● Untergewicht ● Normalgewicht ● Übergewicht



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



DER VERDAUUNGS- APPARAT

