














- I. Ernährungstagebuch erstellen: Für sieben Tagen dokumentiere tabellarisch Alles, was du isst und trinkst, und die körperliche Aktivität.

Datum	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks	Bewegung
Montag 27.01.2020	Muesli   	Käsebrot    Apfel  Tee	Nudeln mit  Tomatensauce  Salat 	Schoko- muffin   Salzstangen  1L Wasser	45. Min Spazieren
Dienstag...	

- II. Die zwei Links über den Ernährungskreis (nur die Abbildung) und die 10 Regeln zu guter Ernährung lesen:

Ernährungskreis: <https://www.schulaktion-gesunde-pause.de/ernaehrungstipps.html>

10 Regeln: <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>

- III. Markiere das Essen in deinem Ernährungstagebuch mit Farben, die zu den Kategorien des Ernährungskreises passen:

Braun für **Getreide**

Grün für **Gemüse**

Orange für **Obst**

Blau für **Milch** und **Milchprodukte**

Rot für **Fleisch** und **Eier**

Gelb für **Fette**

Pink für **Süßes**

- IV. Antworte die folgenden Fragen auf ein eigenes Papier in ganzen Sätzen:

1. Nenne zwei bis drei Sachen, die du von den Links gelernt hast.
2. Wenn du deine Ernährungstagebuch mit dem Ernährungskreis vergleichst, was fällt dir auf? Welche Übereinstimmungen oder Unterschiede stellst du fest?
3. Was findest du an deiner Ernährung gut?
4. Wie könntest Du deine Ernährung ausgewogener machen?
5. Welche von den 10 Regeln befolgst du schon?
6. Welche von den 10 Regeln könntest du besser einhalten?