



## Unterrichtsidee Nr. 1

# «Komplimentkuchen» Thema: Selbstwahrnehmung/ Komplimente

### Lernziele

- SuS können ihre Gefühle beschreiben.
- Selbstwertgefühl und Selbstwahrnehmung werden gestärkt.
- SuS können ein Kompliment an eine Person richten.

### Einstieg ins Thema Komplimente machen

- LP fragt die SuS im Sitzkreis, wie sie sich fühlen, wenn sie gelobt werden oder ein Kompliment erhalten.
- Nun wird geklärt, was ein Kompliment ist und wie dieses ausgedrückt werden soll. Das Kompliment soll an die Person und nicht an eine Sache gerichtet sein: «Dein Pullover steht dir gut oder die Farbe deines Pullovers passt gut zu dir», statt: «Dein Pullover ist schön».

### Auftragserklärung/Umsetzung

- LP verteilt kleine Kärtchen, auf welche Komplimente geschrieben werden.
- Es wird nach dem Zufallsprinzip entschieden, wer wem ein Kompliment schreibt.

### Abschluss

- LP verteilt das Arbeitsblatt «Was mag ich an meinem Kollegen / meiner Kollegin, meinem Freund / meiner Freundin?».
- LP bittet die SuS, Stichworte aufzuschreiben, die diese Person ausmachen (Vertrauen, Humor, Augen, Ehrlichkeit, Loyalität, Zuverlässigkeit etc.).
- Nach dem Ausfüllen werden an der WT zwei Kategorien gezeichnet: «Aussehen» und «Anderes». Alle SuS nennen die Anzahl ihrer Stichworte (z.B. 2 Aussehen, 6 Anderes).
- Anhand einer Strichliste wird nun ausgewertet, welche Kategorie überwiegt, um zu visualisieren, dass das Aussehen keinen hohen Stellenwert in einer Freundschaft hat.

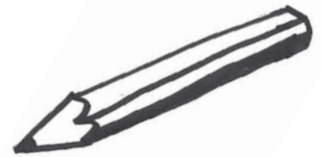
### Material

- Kleine farbige Kärtchen für Komplimente
- Kärtchen mit allen Vornamen der SuS
- Arbeitsblatt «Kuchen», S. 29, PEP Bodytalk (Quelle: PEP Bodytalk, Bausteine für die Arbeit an einem gesunden Selbstwert- und positiven Körpergefühl)



## Arbeitsblatt 1

*Was mag ich an meinem  
Kollegen / meiner Kollegin,  
meinem Freund /  
meiner Freundin?*



A large circle is divided into eight equal sectors by a vertical line, a horizontal line, and two diagonal lines. The circle is intended for writing answers to the question above. A pencil is positioned above the top-right sector, pointing towards it.



## **Unterrichtsidee Nr. 2**

# «Fragekarten» Thema: Selbstwahrnehmung

### **Lernziele**

---

- SuS stärken ihre Eigenwahrnehmung sowie den Umgang mit ihren Gefühlen.
- SuS erkennen und stärken ihre persönlichen Ressourcen.

### **Einstieg ins Thema**

- LP verteilt ein oder mehrere Fragekärtchen an die SuS, die im Sitzkreis sitzen.

### **Umsetzung**

- Eine Person beginnt und liest die Aussage/Frage auf ihrem Kärtchen vor. Sie beantwortet die Frage(n). Bei der Antwort handelt es sich immer um eine persönliche Meinung.
- Die anderen Gruppenteilnehmenden kommentieren oder bewerten die Antwort nicht. Sie haben die Möglichkeit, ihre eigene Antwort dazuzugeben, oder die Frage kann grundsätzlich in der Gruppe diskutiert werden.
- Wer die Frage nicht beantworten möchte, kann sie in die Mitte des Sitzkreises legen.

### **Abschluss**

- Alle Kärtchen werden in der Kreismitte mit der ganzen Gruppe diskutiert.

### **Material**

---

- Fragekarten, S. 21–26, PEP Bodytalk (Quelle: PEP Bodytalk, Bausteine für die Arbeit an einem gesunden Selbstwert- und positiven Körpergefühl)



**Wie oft treibst du in der Woche Sport?**

**Welchen Sport?**

**Was gefällt dir daran?**

**Welche Sportart tut dir besonders gut?**

**Wie viele Liegestütze schaffst du hintereinander?**

**«Ohne Sport würde ich rasch zunehmen!»**

**Was denkst du zu dieser Aussage?**

**Isst du eher mehr, wenn du gestresst bist, oder verschlägt Stress dir den Appetit?**

**Welche Speisen isst du gar nicht gerne?**

**Was machst du, wenn man sie dir anbietet?**

**Isst du immer, wenn du Hunger hast?**

**Isst du manchmal etwas, nur weil es gesund ist?**

**Isst du manchmal, um dich zu belohnen?**

**Wenn ja, schildere eine typische Situation.**

**Isst du manchmal, um dich zu verwöhnen?**

**Wenn ja, schildere eine typische Situation.**





**Isst du manchmal, um dich zu trösten?**

**Wenn ja, schildere eine typische Situation.**

**Isst du manchmal aus Langeweile?**

**Wenn ja, schildere eine typische Situation.**

**Hast du manchmal Angst vor einem Essen?**

**Isst du manchmal, um Frust abzubauen?**

**Wenn ja, schildere eine typische Situation.**

**Isst du manchmal etwas nicht, weil es dick macht?**

**Welche Speisen sind das?**

**Isst du manchmal etwas nur, weil es dick macht?**

**Welche Speisen sind das?**

**Isst du gerne Schokolade?**

**Wenn ja, schildere bei welchen Gelegenheiten.**

**Stehst du manchmal in der Nacht auf, um etwas zu essen?**

**Gibt es Situationen, in denen du nichts essen kannst?**

**Nenne ein Beispiel.**

**Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen, weil du zu viel gegessen hast?**





**Isst du manchmal weiter,  
obwohl du schon genug hast  
und satt bist?**

**Hörst du manchmal auf zu essen,  
obwohl du nicht genug hast und  
noch nicht satt bist?**

**Isst du manchmal nur, weil alle  
andern auch etwas essen?**

**Bist du mit deinem Körpergewicht  
zufrieden?**

**Möchtest du lieber 2 Kilo  
zunehmen oder abnehmen?**

**Bei welcher Gelegenheit denkst  
du: «Eigentlich müsste ich  
abnehmen»?**

**Bei welcher Gelegenheit  
denkst du, du könntest ruhig  
etwas zunehmen?**

**Wie oft wiegst du dich?**

**Welche Diäten hast du schon  
ausprobiert?**

**Was isst du am liebsten?  
Wie oft gönnst du dir dein  
Lieblingessen?**





**Wie oft in der Woche isst du Fastfood?**

**Wie lange liegt eine angebrochene Tafel Schokolade bei dir im Zimmer?**

**Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos mehr gut stehen würden.  
Was machst du?**

**Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos weniger gut stehen würden.  
Was machst du?**

**Dein bester Freund / deine beste Freundin hat 5 Kilo abgenommen.  
Welche Gefühle löst das bei dir aus?**

**Dein bester Freund / deine beste Freundin hat 5 Kilo zugenommen.  
Welche Gefühle löst das bei dir aus?**

**Wie gross bist du?  
Wie schwer bist du?  
Bei welcher Frage fällt dir die Antwort schwerer?  
Warum?**

**Du gewinnst einen Gutschein für eine Behandlung in einem Kosmetikstudio.  
Was machst du damit?**

**Gibt es einen Teil deines Körpers, den du als deine Problemzone bezeichnest?**

**Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «fett» hörst?**





**Welche Bilder fallen dir ein,  
wenn du das Wort «mager» hörst?**

**Was findest du an dir  
selbst gut?**

**Welche Bilder fallen dir ein, wenn  
du das Wort «Waschbrettbauch»  
hörst?**

**Welche Bilder fallen dir ein, wenn  
du das Wort «Problemzone» hörst?**

**Wie viel Zeit brauchst du am  
Morgen für dein komplettes  
Pflegeprogramm?**

**«Schlanksein ist ein Schlüssel  
zum Erfolg!»  
Was denkst du dazu?**

**«Für die Schönheit muss man  
leiden!»  
Was denkst du dazu?**

**Erzähle eine Begebenheit, bei  
der das Essen eine grosse  
Bedeutung für dich hatte!**

**Was würdest du an deinem  
Körper ändern, wenn du  
könntest?  
Was wäre dann anders?**

**Was machst du,  
wenn du traurig bist?**







**Was machst du, wenn du gestresst bist?**

**Was machst du, wenn du wütend bist?**

**Was machst du, wenn du dich langweilst?**

**Wie reagierst du, wenn du ein Kompliment bekommst?**

**Wann hast du zum letzten Mal jemandem ein Kompliment gemacht?**

**Du bekommst einen Gutschein für eine Schönheitsoperation. Was machst du damit?**





## Arbeitsblatt 3.1

# «Zusatzblatt» Thema: Kleidergrössen



Lies den Artikel und beantworte dann die Fragen auf dem Fragebogen:

Heute ist nahezu alles normiert! Kleidergrössen jedoch nicht! Seit 1994 versucht ein europäisches Komitee, eine Norm für einheitliche Kleidergrössen auszuarbeiten. Bis heute ist das allerdings nicht gelungen. Führende Länder der Modewelt, wie Frankreich, Italien und Grossbritannien, haben sich gegen Vorschläge zur Normierung gewehrt.

Dies beispielsweise, weil die Modeindustrie um ihre Freiheiten fürchtet. Ein weiterer Grund ist auch die erhebliche Veränderung der Körperformen in den letzten Jahren. Menschen werden grösser, sind schlanker oder auch schwerer und haben mehr Muskulatur. Bauchformen, Oberweite bei Männern und Frauen haben sich im Durchschnitt verändert. Auch unterscheiden sich die Körperformen und Grössen von Männern und Frauen im Norden, Süden, Westen und Osten von Europa.

Es gibt jedoch auch grosse Kleiderhersteller, wie H&M, C&A, Nike oder HUGO BOSS, die sich für Normen einsetzen. Die Versandhäuser sind es müde, dass Leute, die ihre Kleider übers Internet bestellen, diese ständig zurücksenden, weil die Grössenbezeichnungen verwirrend oder unpräzise sind und die bestellte Grösse nicht passt.

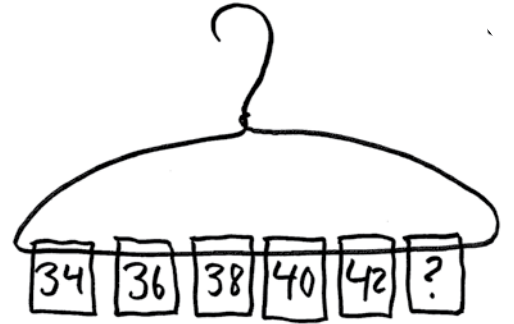
Es herrscht tatsächlich schon ein Wirrwarr bei den Grössenbezeichnungen selber. Auf der Hose bei Männern steht möglicherweise 48, auf dem Pullover S/M und auf der Jacke 94. Eine Bluse bei Frauen hat Grösse 38, Unterwäsche M, Schuhe 39 und dann wieder 6. Und wenn die Schuhe aus den USA kommen, 8. Wer soll das noch verstehen?

Meist sind die Grössen auch von Land zu Land verschieden. Eine Frau, die in der Schweiz in eine Hose mit Grösse 38 passt, braucht in Italien möglicherweise Grösse 44 und in Frankreich Grösse 40. Grössenunterschiede gibt es aber auch von Marke zu Marke, von Trendladen zu Trendladen. Dass man sich nicht auf die Grössenangebote verlassen kann, hat also nichts damit zu tun, dass scheinbar plötzlich ein Pölsterchen mehr auf den Hüften sitzt oder Mann mehr Bauchumfang bekommen hat. Gerade Mädchen und Frauen, zunehmend aber auch junge Männer, neigen dazu, sich stark an einer bestimmten Kleidergrösse zu orientieren. Passen sie nicht in die gewünschte Grösse, ist der Frust gross und die Schuld dafür wird oft bei sich selber gesucht.



**Arbeitsblatt 3.2**

*Fragebogen*



Wenn du den Text aufmerksam gelesen hast, weisst du sicher, welche der Aussagen richtig, welche falsch sind. Kreise bei jeder Aussage den Buchstaben in der entsprechenden Spalte ein. Schreibe das Lösungswort unten in das Kästchen.

		Richtig	Falsch
1.	Kleidergrössen sind europaweit und in der Schweiz normiert.	<b>W</b>	<b>T</b>
2.	Führende Länder der Modewelt sind für eine einheitliche Normierung von Kleidergrössen.	<b>Ä</b>	<b>R</b>
3.	In den letzten Jahren haben sich die Kleiderformen von Menschen verändert.	<b>A</b>	<b>H</b>
4.	Die durchschnittliche Körpergrösse ist in Nordeuropa gleich wie in Südeuropa.	<b>L</b>	<b>G</b>
5.	Es gibt Grössenunterschiede von Marke zu Marke.	<b>W</b>	<b>R</b>
6.	Trendläden haben einheitliche Grössen.	<b>I</b>	<b>A</b>
7.	Wenn jemand in «seine/ihre Grösse» nicht reinpasst, dann hat das mit einer Gewichtszunahme zu tun.	<b>C</b>	<b>S</b>
8.	Durchschnittlich sind die Menschen in den letzten Jahren grösser geworden.	<b>D</b>	<b>H</b>
9.	Die Versandhäuser sind froh, wenn die Menschen ihre Kleiderbestellungen zurücksenden.	<b>T</b>	<b>I</b>
10.	Die Modeindustrie fürchtet um ihre Freiheiten, wenn Normen für Grössen eingeführt werden.	<b>R</b>	<b>I</b>
11.	Bis heute ist es nicht gelungen, eine Norm für einheitliche Kleidergrössen zu schaffen.	<b>PASST</b>	<b>G</b>

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----



## **Unterrichtsidee Nr. 4**

# «Collage» Thema: Schönheit

### **Lernziele**

---

- SuS sammeln während einer Woche Materialien zum Thema Schönheit (Fotos, Zeitschriften, Plakate, Karten etc.).
- SuS erkennen, dass Schönheit unterschiedlich wahrgenommen wird bzw. verschiedene Facetten hat.

### **Einstieg ins Thema**

- LP fragt die SuS im Sitzkreis, was sie unter Schönheit verstehen und sammelt die Antworten als Stichwörter.
- Diese werden wenn möglich nach Kategorien sortiert (Personen/Lebewesen, Natur/Technik, Objekte/Kunst/Design, Sonstiges), s. Darstellung.

### **Auftragserklärung/Umsetzung**

- LP bittet die SuS, die gesammelten Materialien bereitzulegen.
- In Einzelarbeit schneiden die SuS Bilder aus den Materialien aus, die etwas besonders Schönes zeigen. Es entsteht eine persönliche Collage.

### **Präsentation der Plakate/Ausstellung**

- LP bittet die SuS, ihre Plakate in 2–5 Minuten vorzustellen und zu erklären, was die gewählten Bilder mit Schönheit zu tun haben (Inhalt erläutern).
- Nach den Präsentationen wird eine Art Vernissage gemacht, damit alle Plakate angeschaut werden können.
- Eventuell freie Diskussionsrunde eröffnen und darlegen, dass Schönheit viele Facetten hat.

### **Material**

---

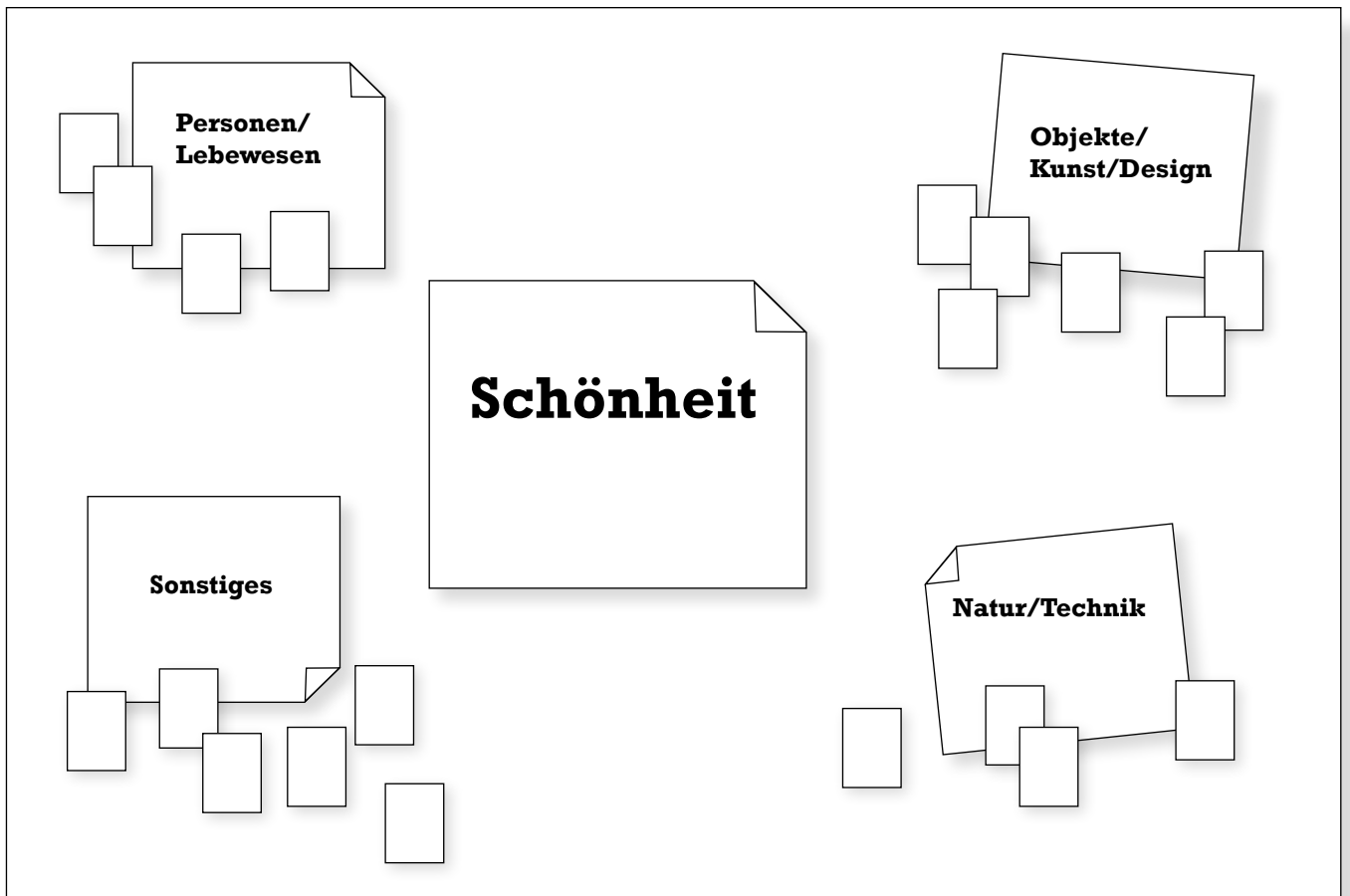
- Zeitschriften, Fotografien, Magazine, Kataloge, Kärtchen für die Stichwörter, dicker Stift (Marker), Leim, Scheren, farbige A3-Blätter oder Tapetenstreifen

(Quelle: Schönheit – ein Projektbuch; Hintergründe/Perspektiven/Denkanstösse, Peter Brokemper, S. 9)



**zu Unterrichtsidee Nr. 4**

*«Collage»  
Thema: Schönheit*





## **Unterrichtsidee Nr. 5**

# «Fragesnack» Thema: Essen/Bewegung/ psychische Gesundheit

### **Lernziele**

- SuS setzen sich im Dialog mit den Themen Essen, Bewegung und psychische Gesundheit auseinander.
- SuS begegnen anderen Sichtweisen und Erfahrungen.

### **Einstieg ins Thema**

- Das Fragenackkörnchen in die Mitte des Sitzkreises stellen.

### **Umsetzung**

- Eine Person aus der Gruppe wählt sich einen Fragenackzettel aus.
- Sie faltet den Zettel auf und liest die Frage(n) der Gruppe vor. Sie beantwortet diese aus ihrer persönlichen Sicht.
- Anschliessend äussern sich auch andere Teilnehmende aus der Gruppe zur Frage. Auch hier geht es um eine persönliche Sicht und den Austausch gleicher oder unterschiedlicher Erfahrungen.
- Die Antworten werden weder kommentiert noch bewertet.

### **Abschluss**

- LP verteilt den SuS ein Stück Schokolade als «echten Snack» und bittet sie, dieses nicht gleich zu zerbeissen, sondern es auf der Zunge zergehen zu lassen. Damit soll bewusst auf das Essen geachtet werden.

### **Material**

- Körbchen mit Fragenack, S. 49–51, PEP Bodytalk
- Fragenackkatalog auf A3 kopiert
- Fragestreifen einzeln ausgeschnitten und zusammengefaltet
- Schokoladenstückchen als «echter Snack»



## **Arbeitsblatt 5.1**

# *Fragesnack «Essen»*

Welches ist dein Lieblingsgetränk? Wie häufig trinkst du es? Was magst du daran?

Was ist dein Lieblingsessen? Was magst du besonders daran?

Gibt es ein Lebensmittel/Essen, auf das du nie verzichten möchtest?

Gibt es ein Lebensmittel/Essen/Getränk, auf das du richtig gierig bist?

Was ist das Besondere an einem Festessen?

Gibt es ein Essen, das typisch für deine Familie ist?

Gibt es ein Essen, das du mit einer Person verbindest, die du besonders magst?

Mit wem isst du gerne zusammen?

Gibt es ein Essen, das du mit Ferien verbindest?

Gibt es ein Essen, das du überhaupt nicht magst?

Gibt es etwas, das du nie essen würdest?

Hast du schon mal Fleisch von einem Tier gegessen, das du vorher lebend gesehen hast?

Woran merkst du, dass du Hunger hast? Wo spürst du es im Körper?

Ändert sich deine Laune, wenn du Hunger hast?

Wie fühlt es sich für dich an, wenn du hungrig bist?

Gibt es einen Unterschied zwischen Hunger und Hungergelüsten («Gluscht»)?

Spürst du in deinem Körper, wenn du satt bist? Wie und wo?

Wie tönt eine Bratwurst? Wie tönen andere Lebensmittel? Beispiele?

Schmeckt dir Essen auch mit geschlossenen Augen?

Schmeckt dir Essen auch, wenn du dir die Ohren zuhältst?


Welchen Geruch in der Küche magst du besonders? Welchen nicht?


Isst du, wenn du traurig, genervt, wütend oder gestresst bist?



## **Arbeitsblatt 5.2**

# *Fragesnack «Bewegung»*

-----   
Bewegst du dich im Alltag gerne? Wenn ja, was gefällt dir daran?

-----   
Hast du das Gefühl, dass dir Bewegung guttut? Wenn ja/wenn nein, warum?

-----  
Ist Bewegung für alle Menschen gleich wichtig? Ist sie überhaupt nötig?

-----  
Was verstehst du unter Bewegung? Heisst Bewegung Sport machen?

-----  
Gehst du gerne im Regen spazieren? Wenn ja/wenn nein, warum?

-----  
Kommst du zu Fuss zur Schule? Alleine oder mit Kolleginnen und Kollegen?

-----  
Nimmst du lieber die Treppe oder den Lift, wenn du die Wahl hast? Warum?

-----  
Fährst du gerne Velo? Wenn ja, warum?

-----  
Welche Sportart magst du besonders gerne? Warum?

-----  
Gibt es eine Sportart, die du gerne lernen würdest?

-----  
Hast du Ausdauer genug, um eine neue Sportart so lange zu üben, bis du sie kannst (z.B. Einrad, Waveboard)?

-----  
Strengst du dich im Sport (oder Sportunterricht) gerne an?

-----  
Wie fühlt es sich an, wenn du im Sport richtig schwitzt?

-----  
Hast du schon einmal Muskelkater bekommen? Wie fühlte sich das an?

-----  
Bist du schon einmal vom Sprungturm gesprungen? Von wie hoch? Wie fühlte sich das an?

-----  
Bist du schon einmal auf einen richtig hohen Baum geklettert? Was war besonders daran?

-----  
Bist du schon einmal auf einen hohen Hügel oder Berg gewandert? Was war für dich besonders daran?

-----  
Kannst du deine grosse Zehe in den Mund nehmen?

-----  
Kannst du dich so verbiegen, dass du ein Bein hinter den Kopf legen kannst?

-----  
Kannst du dein eigenes Gewicht mit den Armen tragen, wenn in die Knie gehst und dich unter den Knien auf dem Boden abstützt?  
-----





## **Arbeitsblatt 5.3**

# *Fragesnack «Psychische Gesundheit»*

Was mögen deine Eltern besonders gern an dir?

Was mögen deine Kollegen und Kolleginnen besonders an dir?

Was können junge Menschen besser als ältere/Erwachsene?

Was dürfen junge Menschen, was ältere/Erwachsene nicht dürfen?

Gibt es eine Gruppe, in der du dich besonders wohlfühlst?

Was machst du gerne alleine, zu zweit, zu fünft?

Wie fühlst du dich, wenn du ausgeschlossen bist?

Wie zeigst du jemandem, dass du ihn oder sie gern hast?

Was magst du an dir besonders? Gibt es etwas, worauf du besonders stolz bist?

Wie kann man dich glücklich machen?

Hast du schon mal jemandem Freude gemacht? Wenn ja, was hast du gemacht?

Woran erkennst du, dass sich jemand freut?

Merkst du, wenn deine Freundin oder dein Kollege traurig ist? Wenn ja, was machst du?

Kannst du Mut beschreiben? Spürst du ihn manchmal im Körper?

Wie und/oder wo merkst du, dass jemand mutig ist?

Wer oder was kann dir helfen, wenn du Angst hast? Gibst du Angst zu?

Wo in deinem Körper spürst du Wut? Was machst du, wenn du wütend bist?

Hast du schon einmal Hass gespürt? Wenn ja, warum und wie hat sich das angefühlt?

Wie fühlst du dich, wenn du geweint hast? Hat dir schon mal jemand gesagt, dass du nicht weinen sollst?  
Wie war das für dich?

Wann hast du dich zum letzten Mal so richtig gefreut? Wie hat sich das angefühlt,  
wo hast du die Freude in deinem Körper gespürt?



## Arbeitsblatt 6

# «Mythos oder Tatsache» Thema: Ernährung

Im Folgenden haben wir einige Behauptungen zum Thema Ernährung aufgestellt. Doch nicht alle entsprechen der Wahrheit. Was meinst du? Bei welchen Aussagen handelt es sich um Mythen und bei welchen handelt es sich tatsächlich um Fakten?



1. Wer sich gesund ernährt, isst keine Süßigkeiten.

Mythos  Tatsache

2. Bilder von leckerem Essen lösen Hunger aus.

Mythos  Tatsache

3. Fastfood ist ungesund.

Mythos  Tatsache

4. Fett macht dick.



Mythos  Tatsache

5. Wasser trinken regt die Verdauung an.

Mythos  Tatsache





## zu Arbeitsblatt 6

# «Mythos oder Tatsache» Thema: Ernährung

Auflösung

### 1. Wer sich gesund ernährt, isst keine Süssigkeiten.

---

Mythos!

Süßes ist erlaubt und hat auch in einer gesunden Ernährung Platz. Auf die Menge kommt es an. Ein Mal am Tag kann man unbesorgt eine kleine Portion Süßes essen, zum Beispiel eine Reihe Schokolade, zwei bis drei Guetzi oder eine Kugel Glace. Ein Tipp: Wenn man eine Portion Süßes nach der Hauptmahlzeit als Dessert zu sich nimmt, ist man schon satt und vergisst das Geniessen nicht.

### 2. Bilder von leckerem Essen lösen Hunger aus.

---

Tatsache!

Essen sehen und riechen regt den Appetit an. Allein das Betrachten eines Werbebildes, welches z.B. einen Burger zeigt, kann ein Hungergefühl auslösen. In diesen Momenten essen wir vor allem aus Lust. Dadurch kann es passieren, dass man isst, obwohl man eigentlich keinen Hunger hat. Achte auf deine eigenen Sättigungssignale und iss dann, wenn du wirklich Hunger hast.

### 3. Fastfood ist ungesund.

---

Mythos!

Ungesund ist vor allem einseitiges Essen. Fastfood bedeutet schnelles Essen. Dazu gehören nicht nur Hamburger und Co. Auch Getreideriegel, Früchte oder Sandwiches sind Fastfood. Der schlechte Ruf kommt von den Fastfoodketten, welche mehrheitlich einseitiges, kalorienreiches Essen anbieten. Ungünstig ist auch, in Eile zu essen. Deshalb ist es wichtig, sich Zeit fürs Essen zu nehmen. Dann sind auch ab und zu Pommes und Hamburger kein Problem.

### 4. Fett macht dick.

---

Mythos!

Nicht Fett macht dick, sondern zu viele Kalorien. Übergewicht droht, wenn über längere Zeit mehr Kalorien aufgenommen werden, als man verbraucht. Egal ob die Kalorien aus Eiweiss, Kohlenhydraten oder Fett stammen. Fette sind lebenswichtig für viele Vorgänge im Körper, z.B. als Nähr- und Baustoffe, zum Schutz empfindlicher Körperstellen oder zur Produktion von Hormonen. Empfehlenswert sind Raps- und Olivenöl sowie Butter.

### 5. Wasser trinken regt die Verdauung an.

---

Tatsache!

Ohne Flüssigkeit kann die Nahrung nicht richtig verdaut werden. Wasser hilft auch, dass die Nahrung im Magen quellen kann und so das Sättigungsgefühl länger anhält. Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt nicht nur die Verdauung, sondern auch andere Funktionen im Körper. Pro Tag benötigen wir etwa 1 bis 2 Liter Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser oder anderen ungesüßten Getränken. Beim Sport oder bei heissen Temperaturen braucht der Körper mehr Flüssigkeit.



## Arbeitsblatt 7.1

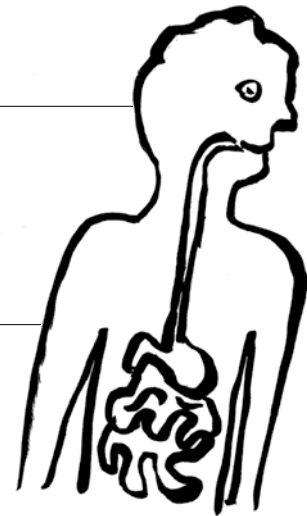
# Quiz «Teste dein Ernährungswissen» Thema: Ernährung

### 1. Was löscht den Durst am besten?

- a) Schwarztee
- b) Coca Cola
- c) Wasser
- d) Milch

### 2. Thema Wasser: Welche Aussage ist falsch?

- a) Wasser braucht es für einen guten Nährstofftransport im Körper.
- b) Wasser ist wichtig für eine gute Verdauung.
- c) Wasser enthält viele Ballaststoffe.
- d) Wasser fördert die Konzentrationsfähigkeit.



### 3. Welche Aussage zu Getreideprodukten und Kartoffeln ist falsch?

- a) Brot, Mais, Reis, Teigwaren, Couscous, Haferflocken, Kartoffeln und Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, getrocknete Bohnen) gehören alle auf die Stufe «Getreideprodukte und Kartoffeln» in der Ernährungspyramide.
- b) Getreideprodukte oder Kartoffeln sollten in jeder vollständigen Hauptmahlzeit vorkommen.
- c) Getreideprodukte und Kartoffeln liefern unserem Körper in Form von Stärke schnell verfügbare Energie.
- d) Da Kohlenhydrate dick machen, sollte man gemäss der Ernährungspyramide nur möglichst wenig Getreideprodukte und Kartoffeln essen.

### 4. Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte ...

- a) ... sollten wir zu uns nehmen, wenn wir möglichst schnell Energie brauchen.
- b) ... liefern wichtige Eiweisse, die wir für den Zellaufbau in unserem Körper benötigen.
- c) ... können wir ohne Folgen für die Gesundheit aus unserem Speiseplan streichen.
- d) ... machen schön, weil sie vor allem für den Hautaufbau zuständig sind.





## Arbeitsblatt 7.2

### 5. In welchem Lebensmittel hat es am meisten Zucker?

---

- a) In einem Becher Waldbeerjoghurt (180 g)
- b) In einem Beutel Capri-Sonne (200 ml)
- c) In einer Packung Gummibärchen (175 g)
- d) In einem Mars-Riegel (45 g)

### 6. Welches Frühstück ist für einen guten Start in den Tag am besten geeignet?

---

- a) Vollkornbrot mit Käse
- b) Spiegelei mit Speck
- c) Gipfeli mit Konfitüre
- d) Cornflakes



### 7. Warum ist es sinnvoll, Lebensmittel aus der Region zu kaufen?

---

- a) Weil sie frisch geerntet in den Laden kommen und deshalb mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten.
- b) Weil sie aufgrund des kurzen Transportweges auch aus ökologischer Sicht Vorteile bieten.
- c) Weil sie der Saison entsprechen.
- d) Alle Antworten sind richtig.

### 8. Ist Tiefkühlgemüse dem Gemüse aus der Konservendose vorzuziehen?

---

- a) Ja, weil man die Verpackung leichter öffnen kann.
- b) Ja, weil im Tiefkühlgemüse durch schnelles Einfrieren die Inhaltsstoffe besser erhalten bleiben und es damit einen höheren Nährwert hat.
- c) Es gibt keinen Unterschied: Tiefkühlgemüse und Gemüse aus der Konservendose sind gleich gesund.
- d) Ja, weil Tiefkühlgemüse länger haltbar ist.

### 9. In welchem Getränk ist der Fruchtanteil am niedrigsten?

---

- a) Smoothie
- b) Fruchtnektar
- c) Gekaufter Fruchtsaft
- d) Frisch gepresster Fruchtsaft

