
Aufgaben für Woche 3

In der letzten Woche hast du dir den Film zum „perfekten Frühstück“ angeschaut.

Schaue dir diese Woche den Rest des Films an (ab Minute 18 bis zum Schluss) und bearbeite die folgenden Aufgaben.

Klicke [hier](#) für den Film.

Aufgabe 1:

Beschreibe in deinen eigenen Worten was „Kalorien“ sind.
Nenne 5 Lebensmittel, in denen deiner Meinung nach viele Kalorien stecken.

Aufgabe 2:

- Wofür braucht der Körper Energie?
- Erkläre warum eine sehr dünne Frau im warmen Spanien weniger Energie braucht, als ein großer, muskulöser Mann bei uns in Deutschland im Winter benötigt.

Aufgabe 3:

Suche dir einen Tag in dieser Woche aus, an dem du **aufschreibst**, was du alles gegessen und getrunken hast. Dies sollte am besten ein **ganz normaler Tag** sein, der deinen **Alltag** widerspiegelt.

Führe an dem Tag ein kleines „**Ernährungstagebuch**“.
Schreibe es so auf wie im Beispiel:

*Morgens: 1 Scheibe Brot mit Margarine und Käse
1 Glas Milch*

Vormittag: 1 Apfel

*Mittags: 1 Schnitzel mit Kartoffeln und Brokkoli
2 Gläser Wasser*

*Nachmittags: 2 Schokoriegel
1 Glas Limonade*

*Abends: 2 Scheiben Brot mit Wurst
1 Portion Quark mit Obst
1 Tasse Früchtetee*