

BLEIB GESUND

DEUTSCH 9. KLASSE

Donnerstag, 26. MÄRZ 2020

Freitag, 27. MÄRZ 2020

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Heute ist die zweite Stunde. Liest aufmerksam die Anweisungen!

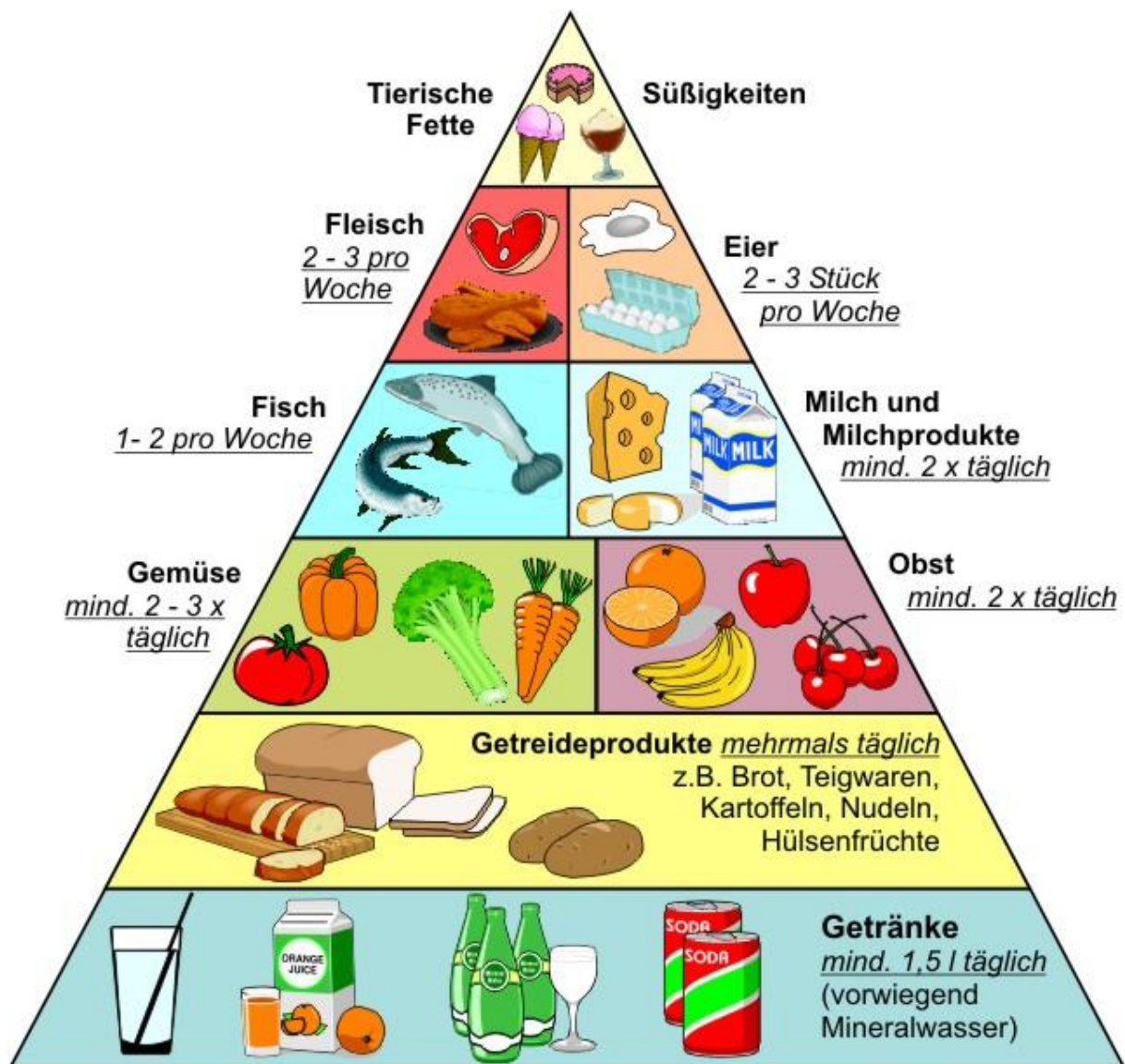
Du wirst heute und morgen einen Aufsatz mit dem Thema **Gesund und ungesund schreiben. Der Aufsatz muss 80 bis 100 Wörter haben und im Word geschrieben sein.**

Im Aufsatz kannst du über das schreiben:

- ✓ was ist gesundes und ungesundes Essen,
- ✓ was isst du um gesund zu bleiben,
- ✓ wie viele Mahlzeiten sind wichtig, was isst du,
- ✓ was ist alles ungesundes Essen (fast food),
- ✓ was isst du am liebsten vom ungesunden Essen,
- ✓ was machst du noch, um gesund zu bleiben (Sport treiben ...),
- ✓ was macht Menschen dick,
- ✓ was ist fast food,
- ✓ welche Krankheiten kann man bekommen, wenn man zu viel und zu fett isst,
- ✓ welche Lebensmittel haben viele Vitamine,
- ✓ im Internet sucht: welche Lebensmittel oder Getränke haben enthalten viel Zucker,
- ✓ warum ist Zucker ungesund,
- ✓ welche sind Essstörungen (LEHRBUCH Seite 90),

BLEIB GESUND

- ✓ warum ist Schokolade gesund oder ungesund,
- ✓ was essen Vegetarier und Veganer, ist das gut oder schlecht,
- ✓ du kannst die Ernährungspyramide erklären,
- ✓ was muss man essen, wie oft,



Regelmäßige körperliche Aktivität
mind. 2 - 3 pro Woche
(20 - 30 Minuten)



Mäßig Alkohol

BLEIB GESUND

✓ Das kann dir auch helfen.

GESUND

- **viel Obst**
- **viel Gemüse**
- **rohes Gemüse**
- **fettarme Speisen**
- **mageres Fleisch**
- **Fisch**
- **wenig Weißbrot**
- **lieber Vollkornbrot**
- **Mineralwasser**
- **genug Wasser, min. 1,5 Liter pro Tag**
- **frische Obstsäfte**
- **fünf Mahlzeiten**
- **kleine Portionen**
- **selbst gekochte Speisen – ohne Konservierungs-mittel**
- **morgens reicher frühstücken**
- **abends wenig zu sich nehmen**
- **nicht zu spät essen**
- **bei kleinem Hunger Wasser trinken oder Obst essen**
- **sich ausgeglichen ernähren**

BLEIB GESUND

UNGESUND

- ❖ **Zucker**
- ❖ **Bonbons**
- ❖ **Schokolade**
- ❖ **Gebäck**
- ❖ **Speck**
- ❖ **Teigwaren**
- ❖ **fettes Fleisch**
- ❖ **Alkohol**
- ❖ **Cola und zuckerhaltige Getränke**
- ❖ **auf einmal zu viel essen**
- ❖ **Konserven**
- ❖ **Fast Food Speisen**
- ❖ **Fertigprodukte**
- ❖ **reiches Abendessen**
- ❖ **beim Fernsehen naschen**
- ❖ **in Eile essen**
- ❖ **viel Kaffee trinken**
- ❖ **zu würzig und scharf essen**
- ❖ **mehrere Portionen zu sich nehmen**

BLEIB GESUND

✓ Finde im Internet etwas Interessantes und schreib darüber.

ÜBERSETZUNG – PONS.SI

Napiši sestavek na temo zdravo in nezdravo, ki mora imeti od 80 do 100 besed in mora biti v Wordovem dokumentu. Dokument mora biti urejen. Pazi na pravopis. Pomagajte si s slovarjem.

Den Aufsatz schickt mir bis Dienstag, den 31. 3. 2020, bis um 12. Uhr an meine Mail.

Wenn ihr Hilfe braucht, könnt ihr mir schreiben (andrea.semen@gmail.com).

Jetzt an die Arbeit!

