Meine Essbiographie - Bearbeitungsphase

① Im folgenden Text wird eine frei erfundene Geschichte erzählt. Lies dir den Text durch. Solltest du irgendwelche Wörter nicht verstanden haben, unterstreiche sie oder schreibe sie dir raus. Wir besprechen sie im Anschluss.

Mein Name ist Ben und ich bin 23 Jahre alt. Ich würde euch gerne heute einmal beschreiben, was und wie viel ich über einen Tag verteilt esse und trinke. Ein Ritual von mir ist ganz klar das Nutellabrot am Morgen. Das macht doch so einen Tag aus! Zum Nuttelabrot dazu erlaube ich mir meinen legendären Kaba. Ein gutes und ausgewogenes Frühstück. Sobald ich mich von Zuhause aus dem Staub mache nehme ich mir eine Wegbanane mit. Die brauche ich! Sie ist schnell gegessen und gibt mir Energie. Da ich ein sehr sportlicher Kerl bin, esse und trinke ich dementsprechend viel. Mein Grundgedanke ist: Wenn man so viel Sport treibt, darf man eben auch mehr essen als andere, die weniger Sport treiben. An jeden drei Abenden der Woche, an denen ich abends trainiert habe, fühle ich mich extrem hungrig und bedürftig nach etwas schnellem. Gerne bestelle ich mir da mal ne Pizza oder einen Döner. Zum Abendessen trinke ich dann auch gerne mal ein bis zwei Gläser Cola. An den anderen Tagen der Woche versuche ich auf sogenanntes „Fast Food“ zu verzichten und esse gerne frisch vom Markt um die Ecke. Immer mittwochs nach der Schule gehe ich auf den Markt und kaufe Lebensmittel für die Woche ein. Kohlrabi, Grünkohl und frische Kräuter mag ich besonders gerne. Wenn mir manchmal die Ideen nach Rezepten ausgehen, google ich manchmal nach und bin überrascht wie groß und vielfältig die Auswahl ist. Was ich unbedingt noch erwähnen muss sind die Suppen meiner Großmutter. Ich weiß nicht wie Sie sie zubereitet, aber es ist immer ein Gaumenschmaus für mich und meine Familie. Zu meiner täglichen Trinkmenge kann ich nur sagen: „Ich hau locker 3 Flaschen Wasser weg, wenn nicht sogar mehr“!

② Unterstreiche die Lebensmittel im Text mit einem grünen oder roten Stift. Der grüne Stift soll für „gesund“ stehen, der rote Stift für „ungesund“.

Gaumenschmaus

Unter Gaumenschmaus versteht man eine für sich besonders schmackhafte Speise.

https://www.vigozone.de*gesundes-fast-food*

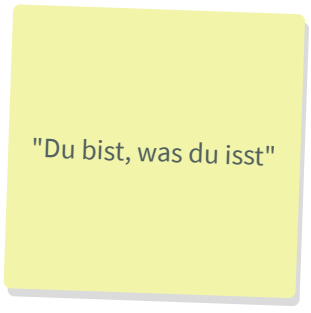
https://www.geo.de*wissen*ernaehrung/23000-rtkl-kuechentipp-hacken-oder-schneiden-wie-man-frische-kraeuter-richtig

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/arbeitsblatt-aes-ernahrung-essbiographie-klasse-7

Meine Essbiographie - Sicherung

③ Zum Schluss wollen wir die gesammelten Informationen sichern und uns notieren. Dazu kannst du deine Erfahrungen und Ergebnisse von der Magnetpinnwand in der unten aufgeführten Tabelle eintragen. Gerne kannst du auch noch weitere Lebensmittel die dir einfallen eintragen.

Für mich ungesunde Lebensmitte	Für mich gesunde Lebensmittel



Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/arbeitsblatt-aes-ernahrung-essbiographie-klasse-7