



## Aufgabe: Errechne deinen BMI-Wert.

Name: \_\_\_\_\_

Alter:  Jahre

1. Wiegen und Gewicht in kg notieren:

\_\_\_\_\_

2. Körpergröße in m messen:

\_\_\_\_\_

3. Multiplizieren: Körpergröße mal Körpergröße:

\_\_\_\_\_ mal \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

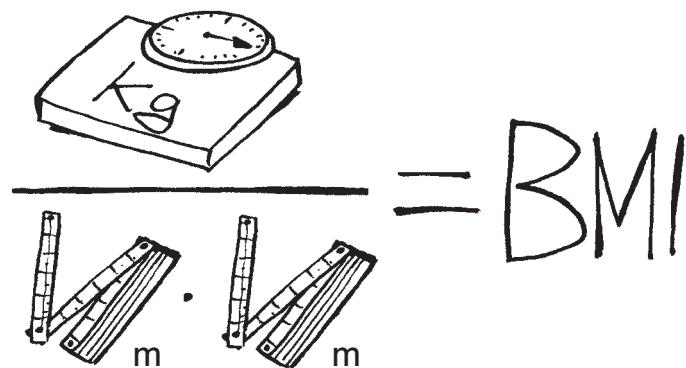
4. Dividieren: Gewicht durch Ergebnis von Punkt 3:

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

5. Ergebnis runden auf die erste Stelle hinter dem Komma:

\_\_\_\_\_

6. Jetzt schau in der Tabelle nach, in welchem Bereich du liegst!

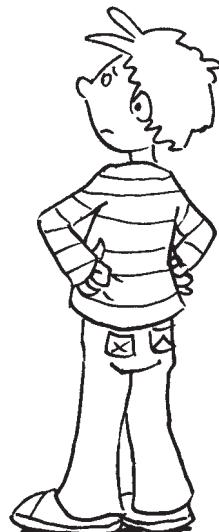




## Dein BMI-Wert liegt im Normalbereich

Falls dein BMI-Wert im Normalbereich liegt, ist alles prima. Du solltest mit dir und deinem Körper wirklich zufrieden sein!

Wenn du mit irgendwelchen Stellen deines Körpers nicht zufrieden bist, hilft es dir vielleicht, deinen Körper durch Sport zu trainieren. Auf diesem Weg kannst du auch dein Selbstbewusstsein steigern.



## Dein BMI-Wert liegt im Bereich Untergewicht

Falls dein BMI-Wert im Bereich Untergewicht liegt, solltest du mit deinen Eltern sprechen und einen Arzt aufsuchen. Dein Kinderarzt kann dir genau sagen, ob du etwas ändern musst.

Keine Sorge, manche Kinder sind einfach dünn und nehmen nicht zu, obwohl sie genügend essen. Nicht jedes dünne Kind muss magersüchtig sein und seine Essgewohnheiten ändern. Dein Kinderarzt kann das bestimmt beurteilen!

Wenn du wirklich zu wenig isst, musst du dringend etwas ändern. Dein Körper kann nur richtig funktionieren, wenn er genügend Essen bekommt. Es ist genau wie bei einem Auto. Ohne Kraftstoff läuft es nicht. So geht es deinem Körper auch, ohne genügend Essen kann er nicht richtig arbeiten und leidet sehr darunter.



## Dein BMI-Wert liegt im Bereich Übergewicht

Auch wenn dein BMI-Wert im Bereich Übergewicht liegt, solltest du einmal mit einem Arzt über dein Gewicht sprechen. Jetzt mach dir nicht direkt große Sorgen! Manchmal ist trotzdem alles in Ordnung und du brauchst nichts zu ändern, denn Kinder wachsen in Schüben. Daher kann es leider sein, dass du zuerst an Stellen, die dir gar nicht gefallen, zunimmst. Aber dann wächst du wieder ein Stück und alles streckt sich normalerweise wieder. Dein Kinderarzt kann das gut beurteilen!





Ob Normal-, Unter- oder Übergewicht, jedes Kind ist so, wie es ist. Keiner sollte sich über ein anderes Kind wegen seines Körpers lustig machen! Man weiß nie, warum das Kind so dünn oder so dick ist.

Es gibt Krankheiten, die ganz dünn oder dick machen. Es gibt aber auch große Probleme, die einen zu dünn oder zu dick werden lassen.

Manche Menschen essen dann aus Kummer fast gar nichts mehr, andere erbrechen sich nach den Mahlzeiten oder essen übermäßig viel und über das eigentliche Hungergefühl hinaus. Daraus können auf die Dauer schwere Essstörungen entstehen, wie zum Beispiel Magersucht, Brechsucht oder Esssucht. Diese Krankheiten können lebensbedrohlich werden.

Wichtig ist, dass du selbst erkennst, wenn etwas nicht mit dir stimmt. Der BMI-Wert kann dir dabei helfen.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung fördert ein gesundes und glückliches Leben. Also streng dich an und versorge deinen Körper mit den Dingen, die er braucht, um gut zu funktionieren!

### Aufgabe: Kai gibt seiner Freundin Ina 8 Tipps zur Ernährung.

Aber nur 5 davon sind richtig. Kreuze an.



- Iss vielseitig, aber nicht zu viel! Wichtig sind Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, etwas Fleisch!
- Verzichte morgens auf das Frühstück, dann kannst du länger schlafen!
- Iss zwischendurch kleine Mahlzeiten, mal einen Apfel oder anderes Obst oder einen Joghurt!
- Iss möglichst schnell, dann hast du mehr Zeit für andere Dinge!
- Iss wenig Fett und fettreiche Speisen wie Pommes frites, Pizza oder Hamburger!
- Iss häufig Süßigkeiten!
- Trinke jeden Tag viel Wasser!
- Trinke jeden Tag ein Glas Milch!

Tipp: Arbeitsblatt 22 kann dir helfen!



1

## Was deinem Körper guttut

### Aufgabe: Was ist gut für deinen Körper?

Kreuze an. Trage den entsprechenden Buchstaben in die Kästchen unten ein.

	richtig	falsch
1. Körperliche Anstrengung ist gut für meinen Körper. Ich fühle mich danach einfach besser.	F	A
2. Ich trinke gern zum Frühstück Cola. Davon wird man prima wach.	E	R
3. Obst sollte ich jeden Tag essen. Darin sind viele Vitamine enthalten, die meinem Körper guttun.	U	G
4. Helles weiches Brot ist besonders wichtig, weil es beim Essen die Zähne schont.	N	E
5. Ich süße meinen Tee mit Süßstoff, der ist gesund.	C	H
6. Zu einer guten Ernährung gehören Milch und Milchprodukte.	S	M
7. Fast jeden Tag sollte es bei uns Salat oder Gemüse geben.	T	E
8. Ich esse oft Pommes frites. Die werden aus Kartoffeln hergestellt und Kartoffeln sind gesund, also sind auch Pommes frites gesund.	P	U
9. Wenn mir etwas besonders gut schmeckt, esse ich immer weiter, bis ich fast platze.	A	E
10. Draußen spielen und Sport treiben tut meinem Körper gut.	C	R
11. Fernsehen ist klasse. Computer auch. Das sind meine Lieblingsbeschäftigung. Natürlich darf dabei etwas Süßes zum Naschen nicht fehlen!	L	K
12. Schwimmen und Walken (schnelles Gehen) sind besonders gute Sportarten, weil sie die Knochen schonen und viele Muskeln beanspruchen.	E	S
13. Das Frühstück und der gesunde Snack in den Schulpausen sind besonders wichtig. Sie geben uns Energie für den Tag. Wer nichts isst und wenig trinkt, ist nicht fit, kann nicht gut nachdenken oder arbeiten.	N	R

**Lösungswort:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

**Hast du bei den Punkten 1, 3, 6, 7, 10, 12 und 13 nur in der linken Spalte (richtig) dein Kreuzchen gemacht, weißt du schon ganz schön Bescheid, was deinem Körper guttut und dich fit hält.**

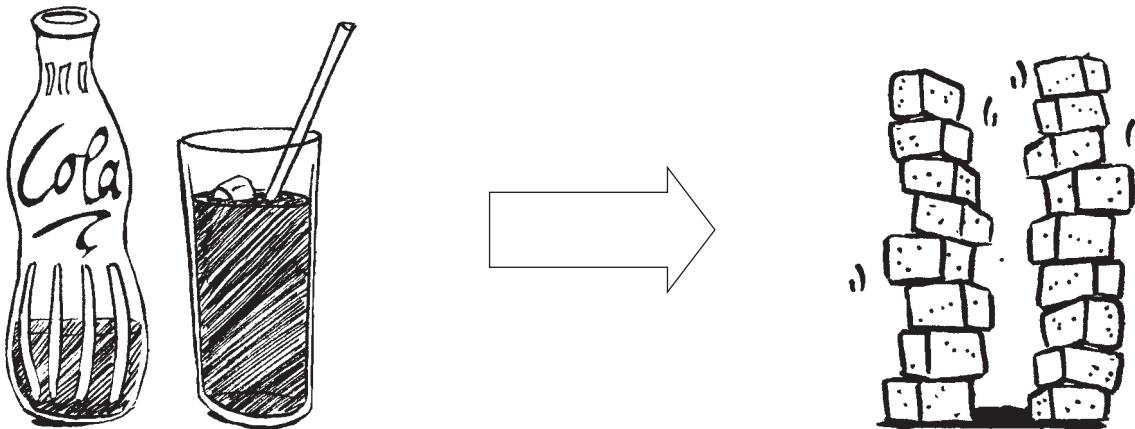
**Warum aber sind die anderen Aussagen falsch?**

**Nimm dazu die beiden Arbeitsblätter 3 und 4 „Was deinem Körper nicht guttut“ zur Hand.**



## Warum kann zu viel Cola deinem Körper schaden?

100 ml Cola enthalten ca. 10,6 g Zucker, das entspricht bei einer 0,5-L-Flasche etwa 18 Stück Würfelzucker.



Zu viel Zucker und das in der Cola enthaltene Koffein machen Kinder unruhig und unkonzentriert. Oft ist auffälliges, unruhiges Verhalten keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Folge von zu viel Zuckerkonsum. Wenn man zu oft Cola trinkt, kann das außerdem zu Zahnschäden oder Übergewicht führen.

Cola enthält auch Phosphorsäure. Diese ist ein regelrechter Eisenräuber. Eisen ist einer der wichtigsten Mineralstoffe für den Körper. Es ist zuständig für die Sauerstoffversorgung der Zellen. Haben die Zellen nicht genug Sauerstoff, kann es zu Müdigkeit, Nervosität, Schwindel oder Kopfschmerzen kommen. Dies sind oft erste Anzeichen von Eisenmangel. Gefährlich wird es für den Körper, wenn er über längere Zeit zu wenig Eisen hat. Wer viel Cola trinkt, raubt seinem Körper das wertvolle Eisen!

Außerdem bindet Cola auch das für den Knochenaufbau so wichtige Kalzium und macht es so für den Körper unbrauchbar. Dabei ist Kalzium so wichtig für unsere Knochen!

**Aufgabe: Lies den Text sorgfältig durch.**

**Welche drei Inhaltsstoffe der Cola sind genannt?**

---

**Welche schädlichen Folgen können diese haben?**

---

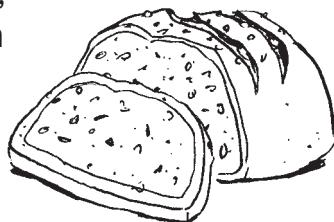
---

---



### Warum solltest du Vollkornbrot statt hellem Brot essen?

Vollkornbrot wird immer aus dunklem Vollkornmehl hergestellt. Bei diesem wird das ganze Getreidekorn mit dem Mehlkörper, der Schale und dem Keimling zu Mehl verarbeitet. Schale und Keimling sind voller gesunder Stoffe, die dich fit halten. Im hellen Mehl dagegen befindet sich nur noch der Mehlkörper.



### Warum solltest du keinen Süßstoff benutzen?

Süßstoff fördert das Hungergefühl. Wenn man etwas mit Süßstoff isst oder trinkt, bekommt das Gehirn sofort gemeldet, dass nun etwas Süßes kommt. Der Magen erwartet schon den Zucker mit dafür extra freigesetzten Stoffen. Diese Stoffe werden in der Bauchspeicheldrüse produziert. Im Magen soll der Zucker mithilfe dieser Stoffe zu Energie umgesetzt werden. Aber, es kommt kein Zucker. Wenn dies dem Körper andauernd passiert, ist er es irgendwann „satt“. Die Bauchspeicheldrüse hört auf, richtig zu funktionieren.

### Warum ist zuviel fernsehen nicht gut?

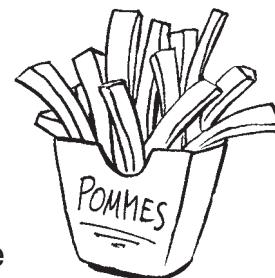
Natürlich darfst du mal fernsehen, am Computer spielen oder arbeiten und dabei etwas naschen, aber viele Kinder und Jugendliche verbringen damit am Tag viel zu viel Zeit. Wer den Fernseh- und Computerkonsum stark reduziert, hat mehr Zeit für Bewegung und Freunde und isst auch nicht mehr so viel nebenbei!

### Warum solltest du langsam und mit Genuss essen?

Höre öfter einmal auf deinen Magen! Iss langsam, dann kannst du merken, wenn du satt bist. Wenn dein Magen nämlich voll ist, geben Magenwächter, die Rezeptoren, ein Signal ans Gehirn. Das sagt dir dann: Stopp, nun ist es genug! Leider braucht dieses Signal nach Essensbeginn ca. 15 bis 20 Minuten. Wenn du in dieser Zeit das Essen schnell in dich hineinschustest, kommt die Meldung natürlich viel zu spät. Also, langsam und mit Genuss essen!

### Warum sind Pommes frites nicht gesund?

Pommes frites sind wie anderes Fast Food reich an Fett, wahre Kalorienbomben und ungesund für den Körper. Außerdem enthalten sie nur wenige Ballaststoffe. Diese sorgen jedoch für ein langerhaltendes Sättigungsgefühl. Nach Fast Food ist man also nicht lange satt! Dabei hat ein Fast-Food-Menü so viele Kilokalorien wie zwei Hauptmahlzeiten.



### Aufgabe:

**Lies die Fragen und Antworten auf den Kärtchen.**

**Suche dir einen Partner. Stellt euch gegenseitig die fünf Fragen.**

**Schreibt ein weiteres Kärtchen. Nehmt dazu das Arbeitsblatt 2 zu Hilfe.**