

Gesund essen: Fit durch den Tag

Regelmäßig auftanken

03 | 2011

www.dguv.de/lug

Folie 1

Ungünstige Essgewohnheiten

- Zu viel Energie aufnehmen
- Unregelmäßige Mahlzeiten
- Einseitige Ernährung
- Zu wenig Energie aufnehmen,
z. B. bei Diäten

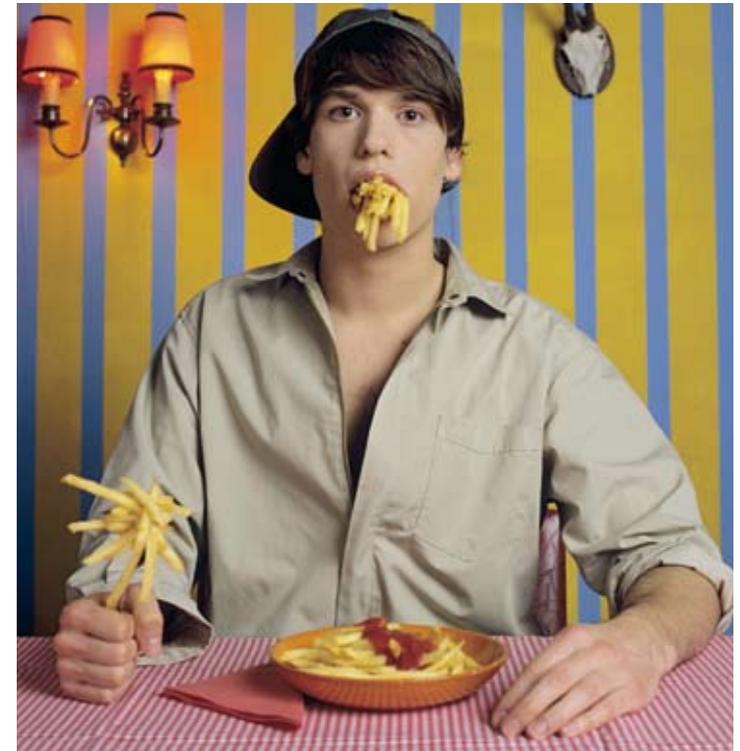


Foto: Getty Images/Jacob Lindner

Mögliche Folgen

Kurzfristig:

- Konzentrationsprobleme
- Leistungsabfall
- Müdigkeit
- Denkblockaden

Langfristig:

- Übergewicht
- Mangelerscheinungen
- Fettstoffwechselstörungen, z. B. Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Sich fit essen! Das brauchen wir regelmäßig

- ✓ **Kohlenhydrate** ▶ liefern z. B. Energie für Muskel-, Gehirn- und Nervenzellen
- ✓ **Eiweiße** ▶ sind Baustoffe für alle Gewebe
- ✓ **Fette** ▶ liefern Energie und sind Baustoffe für Zellen
- ✓ **Vitamine** ▶ unterstützen z. B. den Stoffwechsel der Nervenzellen
- ✓ **Mineralstoffe** ▶ sind Baustoffe (Knochen und Zähne) und Katalysoren für den Energiestoffwechsel
- ✓ **Getränke** ▶ sorgen für Nähr- und Sauerstofftransport



Gesund essen – ganz einfach (1)

Grundnahrungsmittel **statt**
wie Brot, Getreideprodukte, Nudeln,
Reis, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Milch,
Joghurt, Käse, Obst, Gemüse, Wasser

Fastfood, Snacks, Fertigprodukte
wie Kuchen, Stückchen, Pommes,
Kroketten, Rösti, Gratins, Burger,
Cremenachspeisen, Süßigkeiten, ...



Foto: Fotolia/Inga Nielsen



Fotos: Ingram Publishing

Gesund essen – ganz einfach (2)

- ✓ Fettarmes Fleisch **statt** Currywurst und Co.
- ✓ Nudeln, Reis und Kartoffeln **statt** Kroketten, Pommes und Rösti
- ✓ Müsli, Haferflocken und Getreideflocken **statt** Cornflakes, Smacks etc.
- ✓ Mit Käse, fettarmer Wurst oder vegetarischen Aufstrichen belegte Brote **statt** Käsebrezeln, Schinkenhörnchen, überbackene Tiefkühlbaguettes, Gebäck, Kuchen etc.
- ✓ Naturjoghurt mit frischem Obst **statt** Fruchtjoghurts, Joghurtdesserts etc.
- ✓ Wasser **statt** Softdrinks, Light-Getränke, Fruchtsäfte, etc.

Gesund essen – ganz einfach (3)

Alle Lebensmittelgruppen täglich einsetzen und innerhalb der Gruppen möglichst viel abwechseln.

- ✓ 2 verschiedene Sorten Obst pro Tag
- ✓ 2 bis 3 verschiedene Sorten Gemüse pro Tag
- ✓ 1 bis 2 EL Pflanzenöl pro Tag
- ✓ Fleisch, Fisch, Eier im Wechsel und nur in Maßen
- ✓ Milch, Joghurt, Käse, Quark im Wechsel (fettarme Produkte bevorzugen)
- ✓ verschiedene Getreidesorten abwechseln

Gesund essen – ganz einfach (4)

Feste Mahlzeitenstrukturen einhalten

- Keine der 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ausfallen lassen
- Bei Hunger zwischen den Hauptmahlzeiten: Zwischenmahlzeiten fest einplanen anstatt unkontrolliert zu naschen und snacken
- Außerhalb der festen Haupt- und Zwischenmahlzeiten: NICHTS 😊



Cartoon: Michael Hüter

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit, Gesund essen:
Fit durch den Tag, März 2011

Herausgeber:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion:

Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich)
Gabriele Albert, Wiesbaden

Text:

Gabriele Mosbach, Potsdam
Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

Verlag:

Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden
Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu der Unterrichtseinheit
„Gesund essen: Fit durch den Tag“, März 2011.

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema
folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Infotext für die Schüler
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung