

1. Der Titel fasst den Inhalt des Beitrages gut zusammen. Was bedeuten die zwei Wörter allerdings? Kreuze an.

Powerfood bedeutet:

- Stärke in Lebensmitteln
- Kraft zum Essen
- Essen, das Energie gibt

Zuckerlust bedeutet:

- Zucker macht lustig
- Zucker gegen Lust
- Lust auf Zucker

2. Welche Berufe beschäftigen sich besonders mit dem Thema Ernährung? Unterstreiche diese.

Ernährungsberater/innen – Ärztinnen und Ärzte – Krankenpfleger/innen – Diätistinnen und Diätisten – Biologinnen und Biologen

3. Um in der Schule aufmerksam und konzentriert zu sein, braucht ein Organ besonders viel Energie. Welches?

4. In welchen Lebensmitteln findet sich – vielleicht oft unbemerkt – viel Zucker? Zähle auf.

5. Schüler/innen wie Lehrer/innen führten ein „Zuckertagebuch“. Zu welchem Ergebnis kamen sie? Notiere.

6. Welche Lebensmittel geben dir Energie, die etwas länger anhält? Lies in den Tipps von Christine nach und schreib auf.

7. Mein persönliches Powerfood-Projekt! Fülle die Gedankenblasen fertig aus.

Ich esse ...

Ich trinke ...

Ich verzichte auf ...

Ich belohne mich mit ...

Beim Einkaufen achte ich darauf, dass ...

1. Früher oder später schadet Zucker dem Körper. Zähle die Folgen auf.

•

2. Welches Problem hat die Stubenfliege Zucker-Jake? Wozu führt dies? Ergänze die Lücken.

Zucker-Jake ist _____, deshalb _____

und _____ er, wenn er keine Süßigkeiten bekommt.

••

3. Weshalb schnappte sich Barbara öfters ein Schokokipferl? Begründe, indem du die Satzanfänge beendest.

Weil sie _____ hatte,

weil sie _____ wollte,

weil die _____ wurde.

••

4. Kennst du das Spielzeug „Jo-Jo“? Wenn du es mit dem Zeigefinger bewegst, kommt es immer wieder zurück. Hier ein Bild dazu.

Was ist also mit Zucker-Jo-Jo-Effekt gemeint? Erkläre, indem du folgende Wörter verwendest: Zucker – Hunger – Körper – Ration.

•••



5. Welche Getränke und Snacks sind für Schüler/innen empfehlenswert? Zähle auf.

•

6. Wozu wurden Schüler/innen als auch Lehrer/innen durch das „Zuckertagebuch“ angeregt? Überlege und notiere.

••

7. Wichtige Erkenntnisse: Was fanden Raphael und Sophie heraus? Vervollständige die Satzanfänge.

Raphael fand heraus, dass _____

Sopie fand heraus, dass _____

•••

Foto: © kateleigh – stock.adobe.com