Arbeitsblatt

BMI und Gewicht

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Ist dein Gewicht normal? Bist du zu schwer? Zu leicht? Und was dann? |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| BMI rechnen | 1. Berechne deinen BMI.  Klicke auf: [www.feel-ok.ch/gewicht-bmi](http://www.feel-ok.ch/gewicht-bmi) 2. Wie lautet das Ergebnis des BMI-Rechners? |
|  | |
| Übergewicht, Untergewicht | Wenn du übergewichtig oder untergewichtig bist, beantworte folgende Fragen:   1. Beschreibe die wichtigsten Eigenschaften einer seriösen Diät. Klicke auf [www.feel-ok.ch/gewicht-diaet](http://www.feel-ok.ch/gewicht-diaet) und dann [Seriöse Diäten](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/rund_ums_thema_koerpergewicht/diaeten/diaeten/serioese_diaeten.cfm) 2. Diese Ratschläge haben sich bewährt, um zuzunehmen oder abzunehmen: [www.feel-ok.ch/gewicht-zuab](http://www.feel-ok.ch/gewicht-zuab) 3. Falls du untergewichtig bist und auf keinen Fall an Gewicht zulegen willst, empfehlen wir dir folgenden Test:  [www.feel-ok.ch/es-test](http://www.feel-ok.ch/es-test) |
|  | |