



Ernährung

Vorschläge für Aktivitäten auf der Rückseite oder auf...



feel-ok.ch/freestyle-essen



Du willst mehr über das Thema «**Ernährung**» erfahren?
Spannend. Dann schau dir unsere Vorschläge an.

So geht's: Wähle die Vorschläge, die dir am meisten zusagen – je nachdem, wie viel Zeit du hast. Wenn ihr in eurer Kleingruppe denselben Vorschlag gut findet, könnt ihr gemeinsam daran arbeiten.



Artikel lesen

1

Lies den Artikel «Ernährung: Die wichtigsten Fakten» auf feel-ok.ch/essen-kf und fasse die wichtigsten Erkenntnisse auf deinem Notizblatt zusammen.



Podcast

2

Höre den Podcast zum Thema Ernährung auf feel-ok.ch/essen-podcast und schreibe die Punkte auf, die für dich neu oder besonders interessant sind.



Quiz

3

Wie fit bist du beim Thema Ernährung? Weisst du, was dein Körper braucht, um gesund und voller Energie zu sein? Stelle dein Ernährungswissen auf die Probe unter feel-ok.ch/essen-quiz und schreibe auf deinem Notizblatt fünf wichtige Fakten, die du dir merken willst.



Finde das passende Paar

4

Rufe feel-ok.ch/essen-check auf und lade das Word-Arbeitsblatt mit 16 Fragen herunter. Klicke dann auf «Start», um die Antworten zu sehen. Ordne nun jede Antwort der passenden Frage zu und trage sie ins Word-Arbeitsblatt ein. Am Ende erhältst du die Lösung.



Wahr oder Falsch?

5

Schreibe fünf Aussagen zum Thema Ernährung, von denen einige richtig und einige falsch sind. Als Quelle verwendest du feel-ok.ch/essen-kf. Lies die Aussagen dann den anderen vor und lasse sie raten, ob sie stimmen. Notiere auf deinem Blatt, wie viele richtig lagen und bei welchen Themen es Unsicherheiten gab.



Spiel

6

Wenn du ein Tablet oder einen Laptop hast, öffne die Lebensmittelpyramide auf feel-ok.ch/essen-ep. Spiele ein paar Runden, bis du das Prinzip verstanden hast. Zeichne anschliessend die Pyramide mit ihren sechs Stufen auf dein Notizblatt und schreibe zu jeder Stufe kurz dazu, welche Lebensmittelgruppen dazugehören.