

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klasse 7,






die dritte Woche Distanzunterricht ist geschafft und wir haben unsere erste Videokonferenz ausprobiert. In dieser Woche sehen wir uns für eine Stunde Powi, sodass nur 90 min Zeit zur Bearbeitung von Aufgaben verbleiben. Wir werden in unserer gemeinsamen Stunde nochmal auf das Thema „Sucht“ und die Geschichte von Evi zurückkommen. Während der schriftlichen Aufgabenzeit bleiben wir aber am Thema „Ernährung/Gesundheit“ dran.

Gutes Gelingen und bis bald!

### **Montag 01.02.2021 – Gesunde Ernährung und aktuelle Themen (Bearbeitungszeit: 90 min)**

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.



#### Aufgabe 1)

-  Wie wichtig ist dir das Thema Ernährung? Inwiefern beschäftigst du dich mit dem, was du isst oder isst du einfach das, was auf den Tisch kommt?
-  Gehe im Internet auf folgende Seite:  
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/?L=0>
-  Übernimm die 10 Regeln der DGE mit kurzer Erläuterung:  
Markiere diejenigen grün, die bereits überwiegend in deinen Alltag einfließen.  
Markiere diejenigen gelb, die du ab und zu in deinen Alltag integrierst.  
Markiere diejenigen rot, die bislang keine Rolle in deinem Alltag spielen.
-  Wie bewertest du deine Ernährung, wenn du die Farbmarkierungen betrachtest? Beschreibe für gelb bzw. rot markierte Regeln, warum sie bislang in deinem Alltag keine Rolle spielen.
-  Von welchen Angewohnheiten in deiner Ernährung würdest du nicht abweichen wollen, auch wenn du erfährst, dass sie nicht gesund sind.

#### Aufgabe 2)

Führe erneut einen Tag lang Protokoll über das, was du isst. Schreibe die Lebensmittel einfach untereinander. Die Mengen sind für diese Aufgabe nicht wichtig. Behalte den Zettel bei dir. Du benötigst ihn für die Aufgaben der nächsten Woche.

#### Aufgabe 3)

-  Gehe auf die folgende Internetseite: [www.duda.news](http://www.duda.news)  
Suche dir in den Rubriken „Welt“, „Wissen“ oder „Schule“ ein aktuelles Thema, welches im Zusammenhang mit der Covid19-Pandemie steht, aus.
-  Analysiere den Bericht der Redaktion anhand der folgenden Fragen:  
Worum geht es? Beschreibe das Thema/Problem kurz mit deinen eigenen Worten.  
Warum interessiert dich genau das Thema am meisten?  
Wer sind die Akteure in dem von dir ausgewählten Thema?  
Wo liegen die Ursachen des Problems?  
Welche Lösungen und oder Folgen wurden angesprochen?