

Gruppe 1:

Die 10 Regeln der DGE (**D**eutsche **G**esellschaft für **E**rnährung)

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann.
(mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 1: Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Gruppe 2:

Die 10 Regeln der DGE **(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann.
(mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 2: Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gruppe 3:

Die 10 Regeln der DGE **(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann.
(mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 3: Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Gruppe 4:

Die 10 Regeln der DGE **(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann. (mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 4: Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Gruppe 5:

Die 10 Regeln der DGE **(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann.
(mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 5: Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Gruppe 6:

Die 10 Regeln der DGE **(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann.
(mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 6: Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Gruppe 7:

Die 10 Regeln der DGE **(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann.
(mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 7: Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Gruppe 8:

Die 10 Regeln der DGE (**D**eutsche **G**esellschaft für **E**rnährung)

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann.
(mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 8: Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Gruppe 9:

Die 10 Regeln der DGE **(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann.
(mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 9: Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Gruppe 10:

Die 10 Regeln der DGE **(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**

Arbeitsauftrag

1. Stellen Sie die Regel in ihren eigenen Worten Ihren Mitschülern vor.
2. Begründen Sie, warum die DGE diese Regel aufgestellt hat.
3. Entwickeln Sie Tipps, wie die Regel im Alltag umgesetzt werden kann.
(mindestens 2 Beispiele)
4. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem Übersichtsblatt fest und präsentieren Sie diese kurz.

Regel 10: Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.