

◀ M 11 ▶ Bildhafte Ausdrücke zum Essen

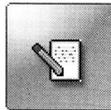


Überlege

1. Was hat der Ausspruch mit dem eigentlichen Vorgang des Essens zu tun?
2. Beschreibe, wie man sich in dem Moment fühlt!
3. Schreibe eine Geschichte, in der der bestimmte Satz vorkommt!

## ◀ M 15 ▶ Meine persönliche Ernährungspyramide

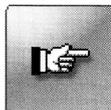
Erinnere dich an die „Ernährungspyramide“ oder hole Informationen darüber ein (z.B. auf der Internetseite [http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide\\_was\\_esse\\_ich.php](http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide_was_esse_ich.php)).



Notiere dir zwei Tage lang genau, was und wie viel du isst und trinkst. Gib möglichst das Gewicht in Gramm an und bezeichne das Produkt so gut wie möglich.



Sieh dir am Schluss die Daten genauer an: Ordne die einzelnen Bestandteile der unten abgebildeten Pyramide zu und stelle so deine eigene „Ernährungspyramide“ zusammen.



Vergleiche deine Pyramide mit der Idealpyramide (wenn du Gelegenheit hast, lies auf der oben angegebenen Website Einzelheiten nach!). Welche Konsequenzen könntest du aus dem Ergebnis für dein Ernährungsverhalten ziehen? Tausche dich mit deinem Nachbarn aus, überlegt konkrete Vorschläge für jeden!



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung

Aus: RPH [Religionspädagogische Hefte], hrsg. von der Ev. Kirche der Pfalz, Nr. 4 / 2007 (Oktober-Dezember), Speyer 2007