

# Fragen zu Bewegung und Essen

*Du hast inzwischen schon sehr viel über den Zusammenhang von Essen und Bewegung gehört. Erinnere dich daran und versuche die zehn Fragen zu beantworten.*

## 1) Woher bekommt unser Körper seine Energie?

α) Unsere Energie zum Leben wandeln wir aus dem Sonnenlicht um.

β) Durch unsere Ernährung müssen wir unserem Körper Energie zuführen.

## 2) Wozu verbraucht dein Körper Energie?

a) gehe und laufen

b) gefahren werden

c) denken und lernen

## 3) Die meiste Energie liefern Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Kennst du auch noch andere Stoffe, welche unser Körper dringend braucht?

---

---

---

## 4) Von welchen Lebensmitteln sollten wir besonders viel essen?

---

---

## 5) Was ist besser für deine Gesundheit?

a) Wenn dich deine Eltern mit dem Auto zur Schule bringen.

---

b) Wenn du zu Fuß zur Schule gehst.

**6) Welche Fertigkeiten können sich durch mehr Sport verbessern?**

Geschicklichkeit  Merkfähigkeit  Langeweile

Ausdauer  Einsamkeit  Beweglichkeit

**7) Was versteht man unter einseitiger Ernährung?**

---

**8) In welchen Nahrungsmitteln stecken viele Vitamine und Ballaststoffe?**

Pommes frites  Kuchen  Gemüse

Obst  Ketchup  Vollkornbrot

**9) Ist es besser viele verschiedene Lebensmittel zu essen oder besser immer nur wenige Lieblingsspeisen? Erkläre warum du das denkst.**

---

---

**10) Verbraucht man mehr Energie, wenn man Sport macht, als wenn man vorm Fernseher sitzt? Erkläre warum du das glaubst.**

---

---