

Liebe Schüler,

ihr habt sehr fleißig und kreativ Kräuterhefter gestaltet. Ich bin noch eifrig am Kontrollieren. Kontrollierte Hefter können ab Montag am Eingang zum Speisesaal abgeholt werden.

Präventionsmaßnahme „Ernährung“

1) **Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)**

Suche im Internet nach diesem Ernährungskreis. Übernehme eine vereinfachte Abbildung in dein Heft und erkläre die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen (Welche Lebensmittel? Wofür/Warum sind diese Lebensmittel für deinen Körper so wichtig?).

2) Schreibe an 3 Tagen hintereinander auf, was du gegessen hast. Vergleiche deine Ernährung mit dem Ernährungskreis. Beurteile deine Ernährung.