






Getränke- und Bewegungstagebuch

Lehrerinformation



1/6

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Die SuS beobachten und protokollieren das eigene Trink- und Bewegungsverhalten. Anhand des Protokolls suchen sie im Plenum nach Optimierungsmöglichkeiten. Sie stellen sich zudem die Fragen nach dem Konsum von Erfrischungsgetränken.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Sie SuS werden sich ihrer Trink- und Bewegungsgewohnheiten bewusst und optimieren diese.</p>
<p>Material</p> 	<p>Infoblatt „Trink- und Bewegungsverhalten“ Protokollblatt „Getränke- und Bewegungsverhalten“ Infoblatt „Trinktipps“ Computer mit Internet</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>EA, Plenum, Partnerarbeit</p>
<p>Zeit</p> 	<p>30' Einführung, eine Woche Durchführungszeitraum, 30' Auswertungszeit, 30' Recherchezeit im Internet</p>

Zusätzliche
Informationen:

➤ www.sge-ssn.ch/

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bietet viele Zusatzinformationen, z.B. zur Lebensmittelpyramide und der Einteilung der verschiedenen Getränke.

Bemerkung: Je nach Alter der SuS kann die Lehrperson das Informationsblatt zum Trink- und Bewegungsverhalten im Plenum vermitteln. Wichtig ist, dass das Ausfüllen des Tagebuches für alle klar ist, dass aussagekräftige und korrekte Daten erfasst werden. Dasselbe gilt für die Auswertung – je nach Alter können die SuS die Auswertung in Eigenregie durchführen und es werden in der Klasse nur die Resultate besprochen oder aber die Lehrperson leitet jeden Auswertungsschritt an. Nach der Auswertung im Ampelsystem sollen die SuS diese ersten groben Resultate mit den detaillierteren Informationen auf www.feel-ok.ch vergleichen und sich zu zweit über ihre vorhandene Balance oder die Verbesserungsvorhaben austauschen. Als Tipps für genügendes Trinken kann das Blatt „Trinktipps“ verteilt oder im Klassenzimmer aufgehängt werden.

Trink- und Bewegungsverhalten

Mein Getränke- und Bewegungstagebuch



2/6

Aufgabe:

Lies den Informationstext und die Anleitung zum Ausfüllen deines Getränke- und Bewegungstagebuches. Führe dieses gewissenhaft in der nächsten Woche!

Getränke- und Bewegungstagebuch

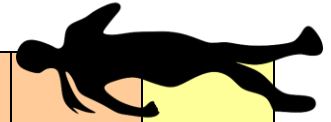
Du hast bereits gelernt, dass Erwachsene 1–2 Liter pro Tag trinken sollten, Jugendliche bis zwölf Jahren mindestens 1 l. Diese Flüssigkeitsmenge sollte vor allem aus ungesüßten Getränken bestehen. Frucht- und Gemüsesäfte sollten in Massen und am besten mit Wasser verdünnt genossen werden. Erfrischungsgetränke (und auch Kaffee und Alkohol) zählen zu den Genussmitteln und sollten sehr bewusst und nicht zum Durstlöschen konsumiert werden. Milchgetränke zählen zu den Nahrungsmitteln und werden daher nicht zu deiner täglichen Flüssigkeitsmenge gerechnet.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung – zu der natürlich auch das Trinken gehört – orientiert sich daran, dass du das Richtige im richtigen Mass zu dir nimmst. Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch die nötige Bewegung. Wichtig ist, dass die Energie, welche du über die Nahrungsmittel zu dir nimmst, mit der Energie, welche du in deinem Alltag und deinen Aktivitäten verbrauchst, in der Balance ist.

Um deiner eigenen Balance auf die Spur zu kommen, führst du in der nächsten Woche ein Getränke- und Bewegungstagebuch. Mit einer Portion, welche du jeweils mit einem Kreuz in einem der Quadrate einträgst, sind 2 dl gemeint. Miss zu Hause (oder dort, wo du dich während dieser Woche häufig aufhältst und trinkst) mit dem Messbecher mal 2 dl ab und schütte sie in ein üblicherweise genutztes Glas. So kannst du etwa abschätzen, wie viele Kreuze du machen musst. Die Bewegungseinheiten sind 20 Minuten. Du kannst zwischen Alltagsaktivitäten und Sport unterscheiden. Mit Alltagsaktivitäten ist leichte körperliche Bewegung gemeint wie z.B. deinen Schulweg gehen/fahren oder ein Spaziergang. Dabei bewegst du dich, kommst aber nicht ins Schwitzen. Unter Sport fallen alle Aktivitäten, welche dich richtig anstrengen. Es geht um ein ungefähres Protokoll, nicht um absolute Genauigkeit. Setze fixe Zeiten fest, in denen du dein Tagebuch nachführst (z.B. immer nach den Mahlzeiten oder vor dem Zubettgehen), sodass möglichst nichts vergessen geht. Das Total wirst du nach der Woche in der Klasse errechnen und dann auch auswerten, wie es um deine Balance steht!

Trink- und Bewegungsverhalten

Mein Getränke- und Bewegungstagebuch



	Wasser/ ungesüßte Getränke	Frucht/ Gemüsesäfte	Erfrischungs- getränke	Total Trinkmenge pro Tag	Alltags- bewegung	Sport	Total Bewegungs- zeit pro Tag
Tag 1	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐		☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
Tag 2	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐		☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
Tag 3	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐		☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
Tag 4	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐		☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
Tag 5	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐		☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
Tag 6	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐		☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
Tag 7	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐		☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
Wochentotal pro Kategorie							

Trink- und Bewegungsverhalten

Mein Getränke- und Bewegungstagebuch



Auswertung:

Zähle innerhalb deiner erfassten Trinkmenge und Bewegungszeit jeweils deine Liter und Minuten pro Tag zusammen. Zähle alle Tagestotal zusammen und übertrage das errechnete Wochentotal ins gelbe Feld. Zähle dann auch die Trinkmenge und Bewegungszeit für die einzelnen Kategorien (>Spalten) zusammen.

Wie steht es um deine Balance?

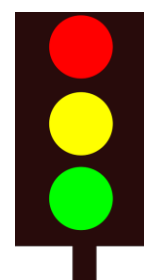
Werte dein Tagebuch nach folgenden Fragen aus und kreuze das entsprechende Ampelzeichen an:

Trinke ich genug?

Ich habe beim Tagestotal 1.5 Liter mehr als dreimal unterschritten.

Ich habe beim Tagestotal 1–2-mal 1.5 Liter unterschritten.

Ich habe bei jedem Tagestotal mindestens 1.5 Liter erhalten.



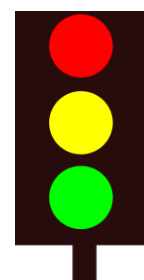
Halte ich Mass bei Frucht- und Gemüsesäften sowie bei Erfrischungsgetränken?

Mein Wochentotal der Frucht- und Gemüsesäfte und/oder Erfrischungsgetränke liegt...

... über 1,4 Liter

... zwischen 1 und 1,4 Liter

... zwischen 0 und 1 Liter

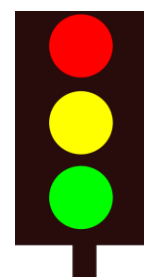


Bewege ich mich genug?

Mein Wochentotal der gesamten Bewegung liegt zwischen 0 und 4 Stunden.

Mein Wochentotal der gesamten Bewegung liegt zwischen 4 und 7 Stunden.

Mein Wochentotal der gesamten Bewegung liegt bei 7 Stunden oder mehr.



Trink- und Bewegungsverhalten

Mein Getränke- und Bewegungstagebuch



Internetrecherche

Nach dieser groben Einteilung kannst du dir auf der Internetseite www.feel-ok.ch weitere Infos zu gesundem Trink- und Bewegungsverhalten holen. Surfe auf der Seite zum Beispiel im Bereich „Körper und Psyche“ zum Thema „Ernährung“. Nebst vielen wichtigen Infos findest du dort auch kleine Tests, in welchen du dein Wissen auf die Probe stellen kannst. Vergleiche die Resultate deines Getränke- und Bewegungstagebuches mit den gefundenen Empfehlungen. Stimmt deine Balance? In welchen Bereichen möchtest du dir eine Veränderung vornehmen? Tausche dich mit einer Mitschülerin oder einem Mitschüler aus.

Trink- und Bewegungsverhalten

Mein Getränke- und Bewegungstagebuch



Trinktipps

- 1 Trink nach dem Aufstehen ein Glas Wasser. Noch leichter fällt das, wenn du dir das Wasser schon am Vorabend hinstellst.
- 2 Vor und nach jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken.
- 3 Nicht erst trinken, wenn der Durst da ist. Nimm auch zwischendurch immer wieder einen Schluck zu dir.
- 4 Immer ein volles Glas oder eine Flasche mit Wasser in Sichtweite haben.
- 5 Leere Gläser oder Flaschen immer gleich wieder auffüllen.
- 6 Unterwegs immer eine kleine, leichte Flasche Wasser dabei haben.
- 7 Wasser mit Zitrone oder Limette und Pfefferminze verfeinert schmeckt noch besser.
- 8 Das Trinken über den Tag verteilen. Nicht einen Liter runterstürzen und dann lange nichts mehr.

