Arbeitsblatt

ernährungstrends & fitness

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte folgende Fragen. feel-ok.at hilft dir dabei: [www.feel-ok.at/essen-trends](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/ernahrungstrends_und_fitness/ernaehrungstrends/was_ist_superfood.cfm) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ernährungstrends | 1. Was versteht man unter Superfood?

Klicke auf: [Was ist Superfood?](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/ernahrungstrends_und_fitness/ernaehrungstrends/was_ist_superfood.cfm)1. Haben Superfoods Vorteile gegenüber anderen Lebensmitteln? Wenn ja, welche? Klicke auf: [Wirkung von Superfood?](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/ernahrungstrends_und_fitness/ernaehrungstrends/wirkung_von_superfood.cfm)
2. Welche Diäten kennst du?

Klicke auf: [Low Carb](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/ernahrungstrends_und_fitness/ernaehrungstrends/low_carb.cfm) und weitere Diäten1. Suche dir eine Diät aus, über die du mehr erfahren möchtest. Welche Merkmale hat sie und ist sie empfehlenswert?
 |
|  |
| Fitness | 1. Wie kannst du deinen Körper beim Sport optimal mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgen?

Klicke auf: [Trinken und Sport](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/ernahrungstrends_und_fitness/fitness/trinken_und_sport.cfm) und [Essen und Sport](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/ernahrungstrends_und_fitness/fitness/essen_und_sport.cfm)1. Sind Eiweißriegel notwendig, um beim Krafttraining Muskeln aufzubauen?

Klicke auf: [Eiweißriegel und Co](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/ernahrungstrends_und_fitness/fitness/eiweissriegel_und_co.cfm) |
|  |
| Diskussion  | 1. Was hältst du von Ernährungstrends? Lässt du dich in deiner Ernährung davon beeinflussen und wenn ja, wie?
2. Hast du schon einmal eine Diät ausprobiert? Wann könnte es bedenklich werden?
 |

