



Arbeitsblatt

## ERNÄHRUNGSTRENDS & FITNESS

Beantworte folgende Fragen. *feel-ok.at* hilft dir dabei:  
[www.feel-ok.at/essen-trends](http://www.feel-ok.at/essen-trends)

### Ernährungstrends

1. Was versteht man unter Superfood?  
Klicke auf: **Was ist Superfood?**
2. Haben Superfoods Vorteile gegenüber anderen Lebensmitteln? Wenn ja, welche? Klicke auf: **Wirkung von Superfood?**
3. Welche Diäten kennst du?  
Klicke auf: **Low Carb** und weitere Diäten
4. Suche dir eine Diät aus, über die du mehr erfahren möchtest. Welche Merkmale hat sie und ist sie empfehlenswert?

### Fitness

5. Wie kannst du deinen Körper beim Sport optimal mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgen?  
Klicke auf: **Trinken und Sport** und **Essen und Sport**
6. Sind Eiweißriegel notwendig, um beim Krafttraining Muskeln aufzubauen?  
Klicke auf: **Eiweißriegel und Co**

### Diskussion

7. Was hältst du von Ernährungstrends? Lässt du dich in deiner Ernährung davon beeinflussen und wenn ja, wie?
8. Hast du schon einmal eine Diät ausprobiert? Wann könnte es bedenklich werden?

