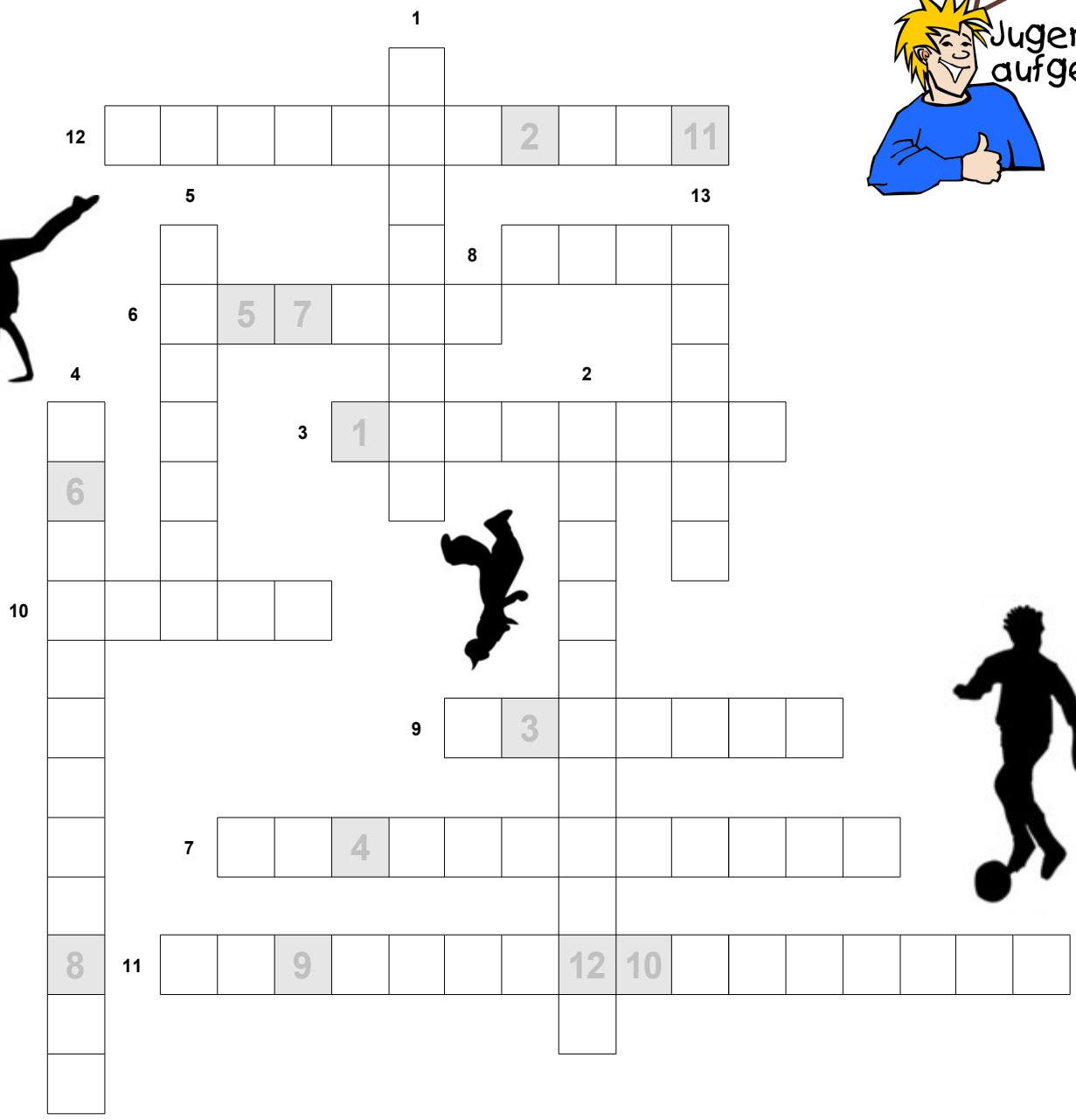
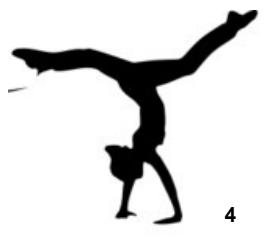


# THEMA: ERNÄHRUNG UND SPORT

Talking Food



Jugend is(s)t aufgeklärt!



1. Speicherform von Kohlenhydraten in Muskulatur und Leber
2. Energiemenge, die ein Mensch bei völliger Ruhe und im Liegen für die grundlegenden Körperfunktionen verbraucht
3. Nicht nur das Essen zählt – neben Calcium ist auch ... wichtig für starke Knochen.
4. idealer Durstlöcher und Energiespender beim Sport
5. Eine extra Portion ... ist für den Muskelaufbau unnötig, weil schon genug davon im normalen Essen steckt.
6. Ein Getränk, das dem Körper besonders rasch Flüssigkeit liefert, ist ...
7. Trend-Sportart
8. Reservestoff, den der Körper erst bei längerer Belastung vermehrt nutzt
9. Davon ist zu wenig im Blut, wenn z.B. Läufer/innen plötzlich schlapp machen.
10. Dieser Mineralstoff ist am Sauerstoff-Transport im Blut beteiligt.
11. Lieber abwechslungsreich essen, als ... schlucken.
12. Er quält Dich, wenn Du zu intensiv trainierst.
13. Sportart, bei der es auf Beweglichkeit ankommt



**LÖSUNGSWORT: Fußball ist eine beliebte ...**

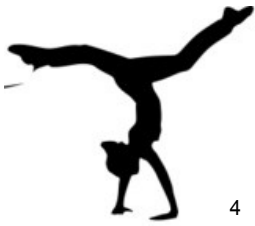
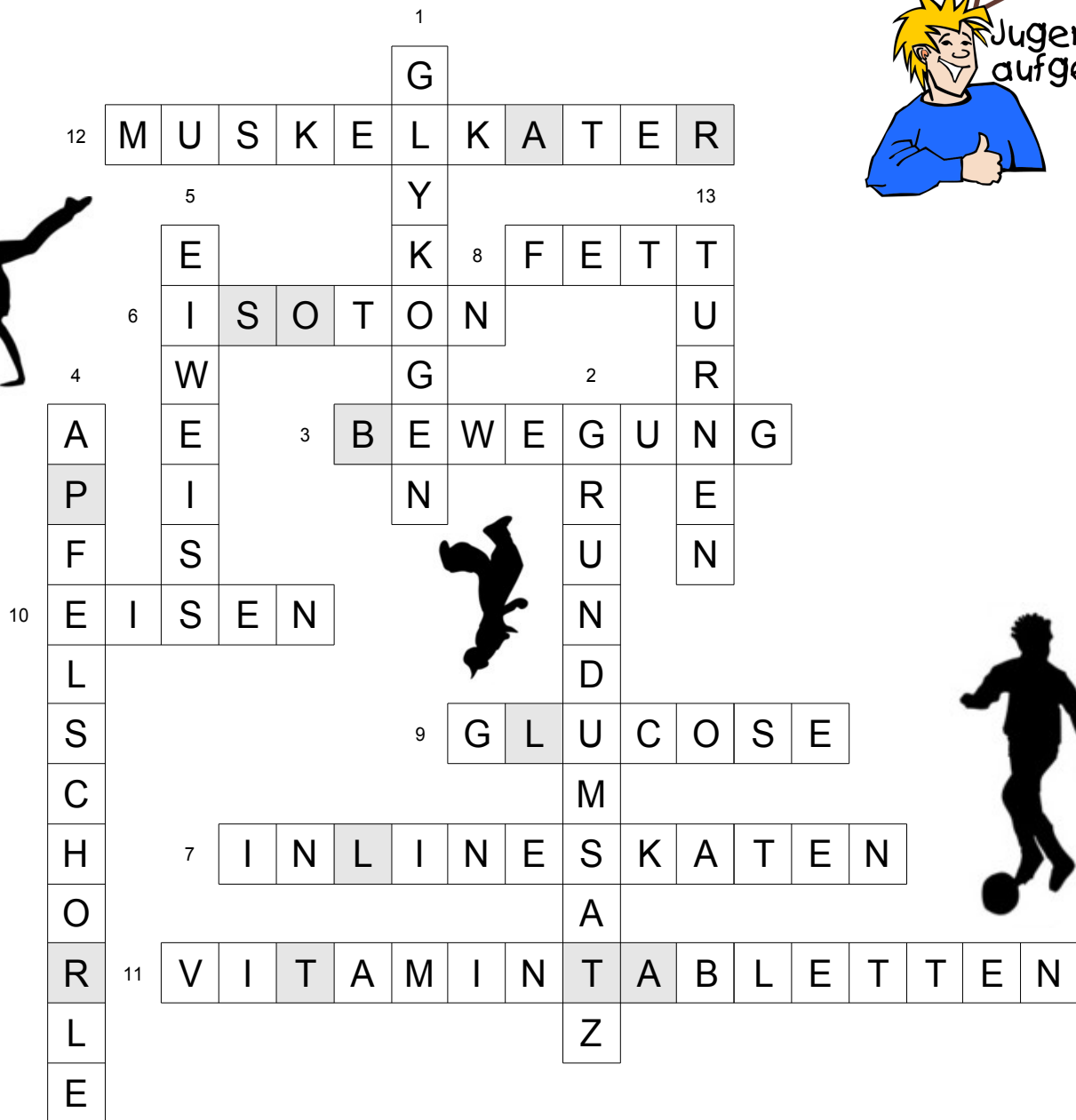
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

# THEMA: ERNÄHRUNG UND SPORT

Talking Food



Jugend is(s)t aufgeklärt!



Fußball ist eine beliebte ...

**B A L L S P O R T A R T**



## aid-Medien zum Weiterlesen und Vertiefen

- Rundum fit mit Sport und Ernährung ([Bestell-Nr. 1243](#))
- Ernährung und Sport – Baustein für die Gestaltung von projektorientiertem Unterricht und Projektwochen ([Bestell-Nr. 3733](#))
- [www.aid-macht-schule.de](http://www.aid-macht-schule.de)

## Weitere Rätsel und Spiele für den Unterricht

[www.talkingfood.de/lehrer\\_special](http://www.talkingfood.de/lehrer_special)

## Schülertexte für Hausaufgaben und Referate

[www.talkingfood.de/ernaehrungswissen](http://www.talkingfood.de/ernaehrungswissen)

