

Lektion 5

Fragen

Wie geht es Dir mit deinen Nahzielen, z.B. dem Gewicht?

Hast du unterschiedliche Formen von Hunger feststellen können?

Was nimmst du von deinem Essen wahr, wenn du im Stehen isst?

Was nimmst du von deinem Essen wahr, wenn du im Sitzen isst ?

Aufgaben

Vergleiche im Supermarkt anhand der Nährwerttabellen innerhalb einer Herstellerfirma deren Light Produkt mit dem dazu gehörigen normalen Produkt bezüglich Gehalt

- an Fett,
- an Kohlenhydraten und
- an Kalorien.

Das lohnt sich für Wurstwaren, Milchprodukte, Fertigprodukte etc. Sei neugierig und mach dich kundig!

Gönne dir z.B. am Sonntag ein ausführliches englisches Frühstück, richtig Eiweiß- und Fett-reich mit Eiern, gebratenem Speck und weißen Bohnen (Rezeptesammlung) und beobachte, wie lange du danach satt bist.

Achte auf dein Sättigungs- und auch Hunger-Gefühl, aber nun erst 2 Stunden nach dem Essen, und beschreibe das in zwei neuerlichen Ernährungsprotokollen.

