

Wozu brauche ich dieses Wissen?

INDIVIDUELLER CODE

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Ich freue mich, dass du an meiner Studie teilnimmst. Deine Daten werden natürlich anonym behandelt. Damit eine Zuordnung zu den einzelnen Fragebögen erfolgen kann, musst du bitte einen persönlichen Code erstellen. Das folgende Beispiel hilft dir, deinen eigenen Code zu erstellen!

Dein persönlicher **Code** setzt sich wie folgt zusammen:

Bitte gib die ersten beiden Buchstaben des **Vornamens deiner Mutter**, deine **Hausnummer** und deinen **eigenen Geburtsmonat** an!

Beispiel: Vorname der Mutter = Daniela → DA, Hausnummer = 7 → 007, Geburtsmonat = August → 08

D	A	0	0	7	0	8
Bitte trage unten deinen eigenen Code ein (alle Kästchen müssen belegt sein!)						



Uns ist nicht immer klar, wieso wir etwas lernen sollen oder wieso wir uns für ein Thema interessieren sollen, weil manches einfach langweilig ist. Vielleicht fragst du dich auch, wieso du jetzt etwas über *Gesunde Ernährung* lernen sollst ...

Das sollst du dir nun selbst überlegen!

AUFGABE 1

FALLBEISPIEL 1:

„Dein bester Freund hängt ständig vor dem Handy, dem Laptop oder dem Fernseher, geht selten außer Haus, bewegt sich wenig, hat nie Lust etwas zu unternehmen und isst zudem noch sehr viele Süßigkeiten, Chips etc. Er will nie etwas anderes gemeinsam unternehmen als „Zocken“ und in seinem Zimmer rumhängen und das nervt dich schon sehr. Außerdem machst du dir Sorgen, dass er gesundheitliche Probleme aufgrund seines Übergewichts und seiner unausgewogenen Ernährung bekommen könnte.“

Aufgabe:



Überlege, wie du das Wissen über gesunde Ernährung nutzen kannst, um deinem Freund zu helfen!

Wieso willst du deinem Freund helfen und **wie** kannst du ihm helfen?
Schreibe deine Gedanken in 4-5 Sätzen auf!

AUFGABE 2

ÜBERLEGE DIR SELBST KURZ, WELCHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL DU KENNST, WELCHE NAHRUNGSMITTEL FÜR DICH ALS SPORTLER WICHTIG SIND UND WARUM DIESES WISSEN FÜR DICH WERTVOLL IST

Schreibe dies hier auf:



AUFGABE 3

FALLBEISPIEL 2:

„Deine beste Freundin hat im letzten halben Jahr zehn Kilo zugenommen. Ihr Verhalten hat sich deshalb sehr verändert. Sie spielt in der 1. Bundesliga Handball und war schon immer recht auf ihren Körper konzentriert. Dir fällt auf, dass sie immer öfter von ihrem Körper und ihrer Unzufriedenheit damit spricht. Zudem bemerkst du, dass sie auf viele Dinge, die ihr sonst immer wichtig waren, verzichtet: Süßigkeiten, Kohlenhydrate, Abendbrot. Gleichzeitig fällt dir ihr Drang zum Stunden- und Kilometerlangen Laufen auf. Du machst dir Sorgen, dass sie durch ihre momentane Lebensweise gesundheitliche Probleme bekommt.“

Aufgabe:



Überlege, wie du das Wissen über gesunde Ernährung nutzen kannst, um deiner Freundin zu helfen!

Wieso willst du deiner Freundin helfen und **wie** kannst du ihr helfen?
Schreibe deine Gedanken in 4-5 Sätzen auf!