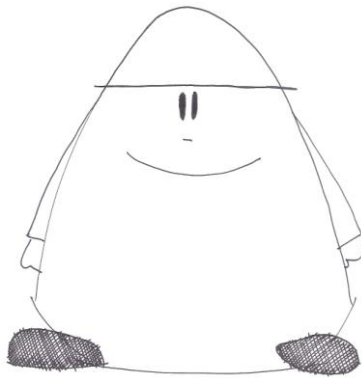


# Arbeitsblatt 5



Zum fünften Mal in Kiel,  
wer hätte das gedacht!

Ich glaube, ich weiß schon  
um was es heute eigentlich  
nur noch gehen kann.

Wisst ihr es auch schon?

Als mich Professor Göbel begrüßt und ich  
ihm alles von meiner Umstellung erzählt hatte,  
lud er mich zu einem zweiten Frühstück ein.

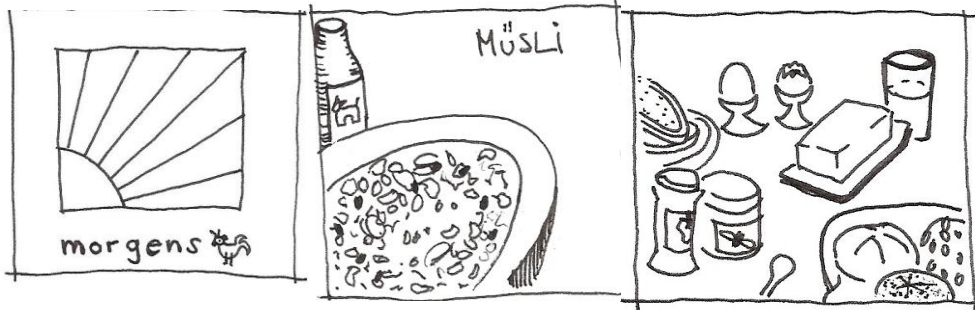
Wir sprachen dann über meine Essensgewohnheiten.

Da war mir klar, ich hatte recht mit meiner Vermutung. Heute erfahre ich,  
welche Lebensmittel Kopfschmerzen auslösen können. Aber wie immer, ging es  
natürlich auch um mein Verhalten.

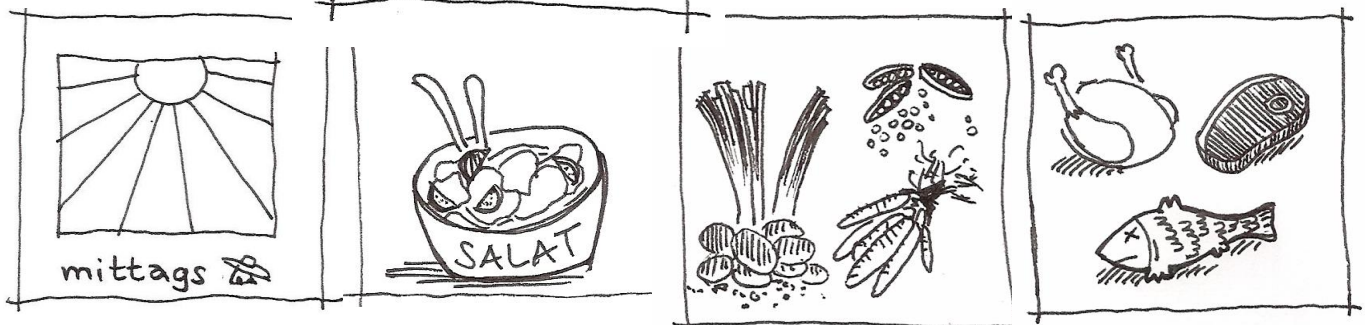
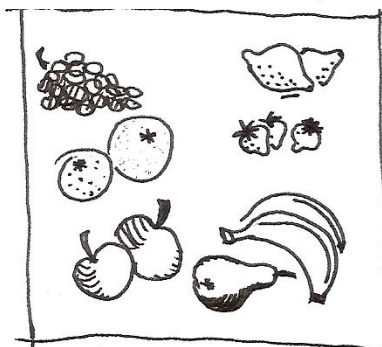
So, jetzt langsam von vorne!

Dieses Mal bekam ich ein Blatt mit lauter Lebensmitteln. Ich hatte die Aufgabe,  
einen Essensplan für mich zusammenzustellen. Das ließ ich mir nicht zweimal  
sagen.

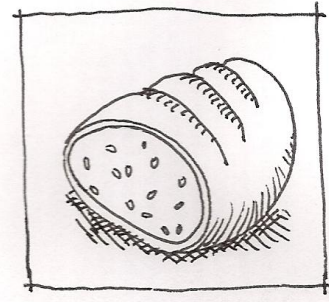
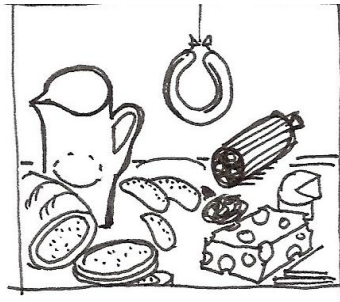
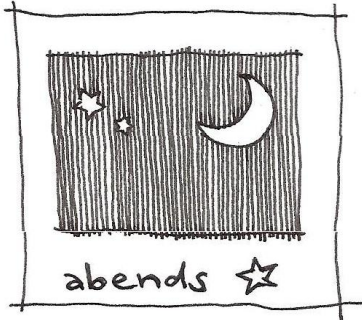
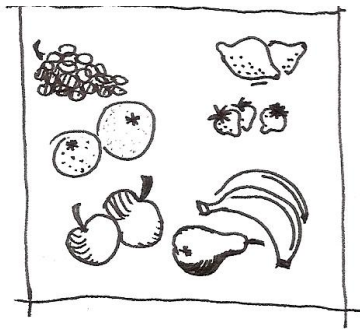
Hier ist er:



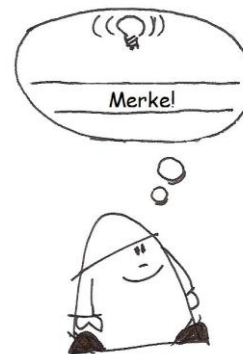
Zwischenmahlzeit:



Zwischenmahlzeit:

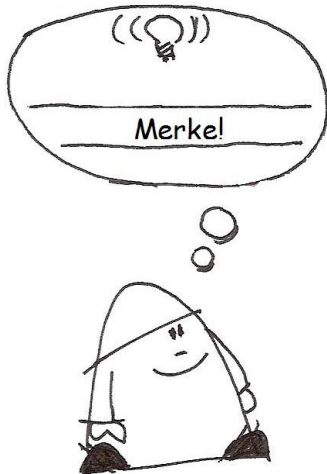


Auch hier bekam ich ein Merkblatt über die wichtigsten Regeln!

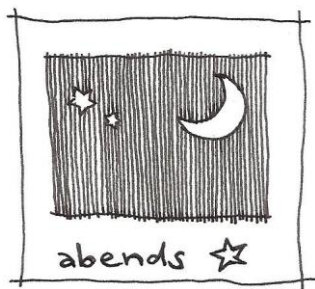
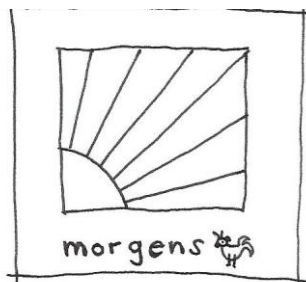


- Niemals das Frühstück auslassen, eine halbe Stunde Zeit dafür nehmen;
- Esst langsam und in Ruhe;
- Über ein warmes Frühstück mit Kartoffel, Reis oder ein Ei freut sich Dein Kopf besonders,
- Brötchen, Marmelade und Müsli geben den Kopf weniger Kraft
- Ein Vollkornbrot zur Pause mit Käse, Wurst und Obst sind genau richtig
- genug trinken, am besten Kräutertees und Wasser (schmeckt gar nicht so schlecht);
- Mit Nutella, Süßigkeiten und Pausensnacks kann dein Kopf nicht viel anfangen
- Immer zu festen und regelmäßigen Zeiten essen;
- keine Mahlzeiten auslassen;
- nach der Schule ein warmes Mittagessen langsam und in Ruhe einnehmen
- Kaffee, Coca Cola und schwarzen Tee vermeiden;
- Kartoffelchips, Erdnussflips, geröstete Nüsse ebenso meiden;
- aber Obst und Gemüse dürft ihr essen, so viel ihr wollt;
- Joghurt, Quark, Butter, Brot und Brötchen aus Vollkorn dürft ihr essen;
- Fleisch und Fisch dürfen gegessen werden;
- Vorsichtig sein bei Geschmacksverstärkern, ihr findet sie in Fertiggerichten und Wurstwaren.

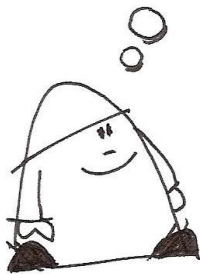
# Arbeitsblatt 6



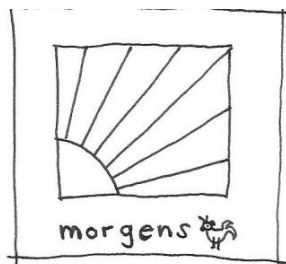
So könnte dein Alltag in Zukunft aussehen!



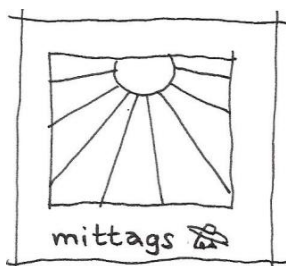
# Arbeitsblatt 7



So könnte dein Essensplan in Zukunft aussehen!



Zwischenmahlzeit  
(Schulfrühstück)



Zwischenmahlzeit

