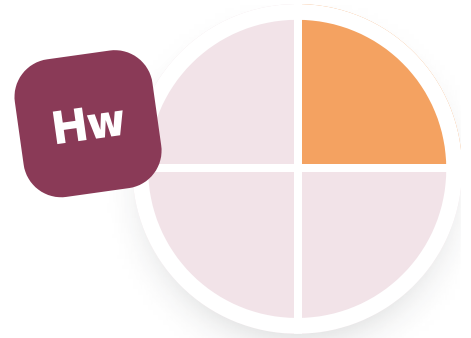




Übungsheft · Hauswirtschaft · Klasse 10

Energie, Körpergefühl und Essstörungen

Erklärungen, 52 Aufgaben in drei Stufen und alle
Lösungen, viele mit Begründung.

Name _____ Datum _____

Das lernst du

- Ich kann Energiebilanz und Inhaltsstoffe erklären.
- Ich kann Körpersignale und Körperbild beschreiben.
- Ich kenne Essstörungen, ihre Ursachen und Hilfe.

So arbeitest du mit dem Heft

- **Basis** zum Einstieg
- **Standard** zum Üben
- **Plus** zum Weiterdenken

Du musst nicht alles machen. Fang bei Basis an. Die Lösungen stehen hinten im Heft.



Noch unsicher?

Scanne den Code. Dort wird das Thema Schritt für Schritt erklärt.

dysplus.de/lernen/hauptschule/klasse-10/hauswirtschaft/hw-koerper-energie-essstoerungen/wofuer-der-koerper-energie-braucht

Wichtige Begriffe

Begriff	Bedeutung
Grundumsatz	Energie, die der Körper in Ruhe braucht
Leistungsumsatz	Energie für Bewegung
Energiebilanz	Vergleich von Aufnahme und Bedarf
Körperbild	Bild vom eigenen Körper im Kopf
Essstörung	ernste Erkrankung rund um Essen und Körper

Einen Satz einordnen

- 1 Satz: „Im Schlaf braucht der Körper keine Energie.“
- 2 Prüfe: Herz und Atmung arbeiten weiter, und der Körper hält seine Wärme.
- 3 Sie brauchen Energie.
- 4 Ergebnis: Der Satz stimmt nicht.

Merksatz: Der Körper meldet Hunger und Sattsein. Essstörungen sind ernste Erkrankungen. Hilfe gibt es, zum Beispiel bei der Nummer gegen Kummer unter 116 111 oder beim Infotelefon Essstörungen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter 0221 892031.

Typischer Fehler: Viele glauben, man müsse die Energie genau ausrechnen. Der Körper meldet aber selbst, was er braucht.

Tipp: Bei Sorgen um dich oder andere: sprich mit einer Vertrauensperson.

Energie und Inhaltsstoffe

1 Kreuze an.

- a) Die Energie, die der Körper in Ruhe braucht, heißt ☐ Leistungsumsatz ☐ Appetit ☐ Grundumsatz _____ .
- b) Radfahren gehört zum _____ . ☐ Körperbild ☐ Leistungsumsatz ☐ Grundumsatz
- c) Die Energie kommt aus der _____ . ☐ Luft allein ☐ Kleidung ☐ Nahrung
- d) Ein Baustoff für Muskeln ist _____ . ☐ Eiweiß ☐ Wasser ☐ Ballaststoff
- e) Keine Energie liefern _____ . ☐ Kohlenhydrate ☐ Vitamine ☐ Fette

2 Ergänze das Wort.

- a) Der Vergleich von Aufnahme und Bedarf heißt _____ .
- b) Pflanzenfasern, die die Verdauung unterstützen, heißen _____ .
- c) Der Körper gewinnt Energie aus der _____ .
- d) Kohlenhydrate liefern schnell nutzbare _____ .

3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Der Körper braucht auch im Schlaf Energie. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Kein Lebensmittel enthält alle Stoffe. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Vitamine liefern viel Energie. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Die Energiebilanz muss man jeden Tag genau berechnen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

e) Wasser hilft, die Körpertemperatur zu regeln. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Körpergefühl, Medien und Essstörungen

4 Kreuze an.

- a) Magenknurren ist ein Zeichen für _____. ☐ Hunger ☐ Sattsein ☐ Medien
- b) Die Lust auf ein bestimmtes Essen heißt _____. ☐ Körperbild ☐ Appetit ☐ Hunger
- c) Das Bild vom eigenen Körper im Kopf heißt ☐ Grundumsatz ☐ Körperbild ☐ Energiebilanz
_____.
- d) Bilder in Medien sind oft _____. ☐ zufällig ☐ bearbeitet ☐ ungefiltert
- e) Bei Sattsein lässt die Lust aufs Essen _____. ☐ nach ☐ zu ☐ nie nach

5 Antworte kurz.

- a) Nenne zwei Zeichen für Hunger.

- b) Erkläre den Unterschied zwischen Hunger und Appetit.

- c) Nenne zwei Dinge, die das Körperbild beeinflussen.

- d) Warum sind Bilder in Medien kein gutes Vorbild für den Alltag?

6 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

- a) Appetit und Hunger bedeuten genau dasselbe. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht
-
- b) Ein Körper kann viel mehr, als gut auszusehen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht
-
- c) Medienbilder zeigen immer den echten Alltag. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht
-
- d) Stress kann Hunger- und Sättigungssignale überdecken. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht
-

7 Kreuze an.

- a) Eine Essstörung ist eine _____. ☐ Laune ☐ Diät ☐ ernste Erkrankung
- b) Eine ☐ nur Erwachsene ☐ nur ein Geschlecht ☐ Menschen jeden Alters und Geschlechts
Essstörung
kann

betreffen.
- c) Eine Anlaufstelle in der Schule ist die ☐ Pausenglocke ☐ Sporthalle ☐ Schulsozialarbeit
_____.
- d) Die Nummer gegen Kummer lautet _____. ☐ 110 ☐ 112 ☐ 116 111
- e) Bei akuter Gefahr rufst du _____. ☐ 112 ☐ 116 111 ☐ den Lieferdienst

8 Antworte kurz.

- a) Nenne drei bekannte Formen von Essstörungen.

b) Nenne zwei mögliche Einflüsse auf die Entstehung.

c) Nenne je eine Folge für Körper, Seele und Zusammenleben.

d) Nenne drei Anlaufstellen für Hilfe.

9 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Niemand ist selbst schuld an einer Essstörung.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Ein einzelnes Warnzeichen reicht für eine Diagnose.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Essstörungen sind behandelbar.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Man sollte betroffenen Menschen Druck machen.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

e) Hilfe zu suchen zeigt Mut.

☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Zusammenhänge und Gespräche

10 Erkläre.

a) Erkläre in zwei Sätzen, was die Energiebilanz ist.

b) Warum ist Vielfalt beim Essen sinnvoll?

c) Warum gibt es für Essstörungen meist mehr als eine Ursache?

d) Wie könnte ein guter Satz klingen, wenn du dir Sorgen um jemanden machst?

e) Was solltest du bei der Sorge um jemanden nicht sagen?

11 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Bei Sorge um andere hilft ein Gespräch unter vier Augen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Man sollte allein versuchen, alles zu lösen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Frühe Hilfe verbessert die Chancen auf Heilung. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

12 Ergänze das Wort.

a) Die Nummer gegen Kummer ist kostenlos und _____.

b) Bei Warnzeichen sucht man _____.

c) Ein Ich-Satz ist zum Beispiel: „Ich mache mir _____ um dich.“

Kannst du das schon?

Kreuze an, wie sicher du dich fühlst. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

Ich kann ...	sicher	fast	noch nicht
Ich kann Energiebilanz und Inhaltsstoffe erklären.	☐	☐	☐
Ich kann Körpersignale und Körperbild beschreiben.	☐	☐	☐
Ich kenne Essstörungen, ihre Ursachen und Hilfe.	☐	☐	☐

Tipp: Bei „noch nicht“ schau dir „Kurz erklärt“ vorne im Heft noch einmal an oder scanne den Code auf dem Deckblatt. Dann probierst du die Aufgaben noch einmal.

Lösungen

Erst selbst lösen, dann vergleichen. Bei vielen Aufgaben steht die Begründung dabei.

●○○ Basis: Energie und Inhaltsstoffe

1 Kreuze an.

- | | |
|--|--|
| a) Grundumsatz
→ Herz und Atmung arbeiten weiter, und der Körper hält seine Wärme. | b) Leistungsumsatz
→ Bei Bewegung arbeiten die Muskeln zusätzlich. |
| c) Nahrung
→ Der Körper wandelt Nährstoffe um. | d) Eiweiß
→ Eiweiß baut Muskeln und Zellen auf. |
| e) Vitamine
→ Sie steuern Abläufe. | |

2 Ergänze das Wort.

- | | | |
|---|--|--|
| a) Der Vergleich von Aufnahme und Bedarf heißt Energiebilanz . | b) Pflanzenfasern, die die Verdauung unterstützen, heißen Ballaststoffe . | c) Der Körper gewinnt Energie aus der Nahrung . |
| d) Kohlenhydrate liefern schnell nutzbare Energie . | | |

3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

- | | | |
|---|------------|--|
| a) Stimmt. | b) Stimmt. | c) Stimmt nicht. Richtig: Vitamine liefern keine Energie, sind aber wichtig. |
| d) Stimmt nicht. Richtig: Im Alltag ist keine genaue Rechnung nötig. Der Körper meldet Hunger und Sattsein. | e) Stimmt. | |

●●○ Standard: Körpergefühl, Medien und Essstörungen

4 Kreuze an.

- | | |
|---|--|
| a) Hunger
→ Der Körper braucht Energie. | b) Appetit
→ Appetit ist nicht dasselbe wie Hunger. |
| c) Körperbild
→ Es entsteht aus Erfahrungen und Einflüssen. | d) bearbeitet
→ Licht, Pose und Filter verändern Bilder. |
| e) nach
→ Der Körper hat genug. | |

5 Antworte kurz.

- a) **Magenknurren, Leere im Bauch, Unruhe oder weniger Konzentration.**
→ Denke an den Bauch und die Konzentration.
- b) **Hunger kommt aus dem Energiebedarf, Appetit ist die Lust auf ein bestimmtes Essen.**
→ Wer meldet sich: der Körper oder die Lust?
- c) **Zum Beispiel Erfahrungen, Umfeld oder Medien.**
→ Denke an Familie, Freunde und Medien.
- d) **Sie sind oft ausgewählt oder bearbeitet und zeigen nicht, wie Menschen im Alltag aussehen.**
→ Wurde etwas verändert?

6 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

- a) **Stimmt nicht. Richtig: Hunger meldet Energiebedarf, Appetit ist die Lust auf ein bestimmtes Essen.**
- b) **Stimmt.**
- c) **Stimmt nicht. Richtig: Medienbilder sind oft ausgewählt oder bearbeitet.**
- d) **Stimmt.**

7 Kreuze an.

- a) **ernste Erkrankung**
→ Sie braucht Behandlung.
- b) **Menschen jeden Alters und Geschlechts**
→ Alle können betroffen sein.
- c) **Schulsozialarbeit**
→ Sie bietet vertrauliche Gespräche.
- d) **116 111**
→ Sie ist kostenlos und anonym.
- e) **112**
→ Der Notruf ist für Notfälle.

8 Antworte kurz.

- a) **Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung.**
→ Denke an die Tabelle.
- b) **Zum Beispiel Druck im Umfeld, Idealbilder in Medien oder ein geringes Selbstwertgefühl.**
→ Persönlich, Umfeld, Medien.
- c) **Körper: Erschöpfung. Seele: Angst. Zusammenleben: Rückzug.**
→ Drei Bereiche, drei Folgen.
- d) **Vertrauensperson, Hausarztpraxis, Schulsozialarbeit, Beratungsstelle oder Nummer gegen Kummer.**
→ Lies die Tabelle der Lektion.

9 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

- a) **Stimmt.**
- b) **Stimmt nicht. Richtig: Nur Fachleute können eine Diagnose stellen.**
- c) **Stimmt.**
- d) **Stimmt nicht. Richtig: Druck hilft nicht. Besser sind Zuhören und Hilfe holen.**
- e) **Stimmt.**

10 Erkläre.

- a) **Man vergleicht die Energie aus der Nahrung mit dem Energiebedarf. Der Bedarf hängt zum Beispiel von Bewegung und Wachstum ab.**
→ Aufnahme und Bedarf.
- b) **Kein Lebensmittel enthält alle Stoffe. Eine Mischung deckt mehr ab.**
→ Denke an die Tabelle der Inhaltsstoffe.
- c) **Persönliche Faktoren, Umfeld, Medien und Erlebnisse wirken zusammen.**
→ Denke an das Puzzle.
- d) **Zum Beispiel: Ich habe bemerkt, dass du seltener beim Essen dabei bist. Ich mache mir Sorgen um dich.**
→ Sprich von dir und beschreibe ohne zu urteilen.
- e) **Kommentare zum Aussehen oder zum Essen und Sätze, die Druck machen.**
→ Was verletzt?

11 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

- a) **Stimmt.**
- b) **Stimmt nicht. Richtig: Man sollte eine erwachsene Person einbeziehen.**
- c) **Stimmt.**

12 Ergänze das Wort.

- a) **Die Nummer gegen Kummer ist kostenlos und anonym.**
- b) **Bei Warnzeichen sucht man Hilfe.**
- c) **Ein Ich-Satz ist zum Beispiel: „Ich mache mir Sorgen um dich.“**