

Der Essdetektiv beobachtet:



1 Welche Tipps gehören zu den Beobachtungen? Verbinde.

Seine Beobachtungen:

- 1 Wer schnell isst, isst oft zu viel. **F**
- 2 Wer einen Bärenhunger hat, nimmt gerne Riesenportionen. **L**
- 3 Das Auge ist oft größer als der Magen. **N**
- 4 Beim Essen aus großen Schüsseln oder Tüten ist die Portion schlecht abzuschätzen. **C**
- 5 Viele hören erst auf zu naschen, wenn die Tüte leer ist. **T**
- 6 Wer vor Computer, Fernseher oder bei den Hausaufgaben isst, merkt kaum, wie viel er isst. **U**
- 7 Ein großer Teller verführt zu größeren Portionen, da eine normale Portion „mickrig“ erscheint. **X**
- 8 Fastfood, Süßigkeiten und süße Getränke gibt es oft in XL-Portionen. **R**
- 9 Wer aus Wut, Kummer oder Langeweile isst, isst vorwiegend ungebremst Snacks. **I**

Seine Tipps:

- Lieber zweimal Essen nehmen, als einmal den Teller randvoll laden. **I**
- Für „Extras“ gilt: S(mall) ist clever. **E**
- Mindestens 20 Minuten fürs Essen einplanen, in Ruhe genießen, auch im Fastfood-Lokal. **A**
- Bei Eis, Pudding, Chips, Fritten und anderen Leckereien kleine Teller bzw. Schälchen wählen. Tellerrand freilassen. **L**
- Eine Portion Extras aus der Tüte nehmen, den Rest wegpacken. **A**
- Regelmäßig essen, keine Mahlzeiten überschlagen! **L**
- Von Tellern essen, nicht aus Tüte oder Schüssel. **H**
- Lieber Probleme lösen, Hilfe holen oder sich mit Sport ablenken. **N**
- Nicht nebenbei essen. **F**



2 Setze die Buchstaben ein:

F													
1	2	3	4	5	6	7	8	9					

3 Hat der Essdetektiv Recht? Tauscht eure Erfahrungen aus.

4 Welche Tipps erscheinen euch besonders wichtig? Legt eine Reihenfolge fest von **WICHTIG** nach **NICHT SO WICHTIG**.