Arbeitsblatt

BMI und Gewicht

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Ist dein Gewicht normal? Bist du zu schwer? Zu leicht? Und was dann? |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| BMI rechnen | 1. Berechne deinen BMI. Klicke auf: [www.feel-ok.ch/gewicht-bmi](http://www.feel-ok.ch/gewicht-bmi)
2. Wie lautet das Ergebnis des BMI-Rechners?
 |
|  |
| Übergewicht, Untergewicht | Wenn du übergewichtig oder untergewichtig bist, beantworte folgende Fragen:1. Beschreibe die wichtigsten Eigenschaften einer seriösen Diät. Klicke auf [www.feel-ok.ch/gewicht-diaet](http://www.feel-ok.ch/gewicht-diaet) und dann [Seriöse Diäten](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/rund_ums_thema_koerpergewicht/diaeten/diaeten/serioese_diaeten.cfm)
2. Diese Ratschläge haben sich bewährt, um zuzunehmen oder abzunehmen: [www.feel-ok.ch/gewicht-zuab](http://www.feel-ok.ch/gewicht-zuab)
3. Falls du untergewichtig bist und auf keinen Fall an Gewicht zulegen willst, empfehlen wir dir folgenden Test: [www.feel-ok.ch/es-test](http://www.feel-ok.ch/es-test)
 |
|  |