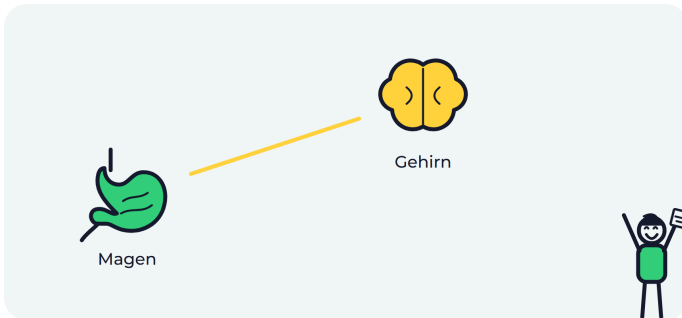
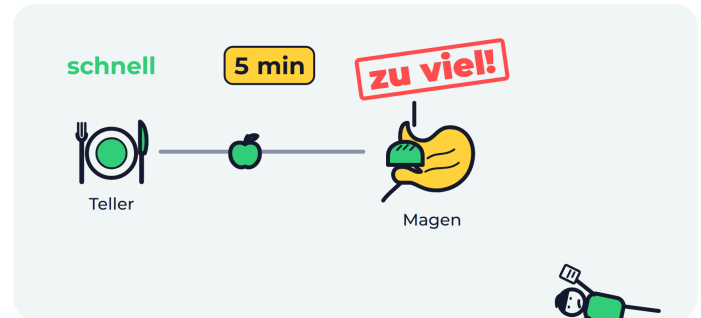


Warum wird man satt?

Der Magen meldet: voll!



Schlingen: zu viel in kurzer Zeit



Wusstest du?

20 min

dauert es oft ungefähr, bis die Satt-Meldung im Gehirn ankommt.

Falten

hat die Magenwand innen – so kann sich der Magen weit dehnen.

Nachtisch

passt oft noch rein: Das Gehirn wird von einem Geschmack satt, ein neuer schmeckt wieder.

So wirst du satt

- 1 Das Essen kommt in den Magen.
- 2 Der Magen dehnt sich, Fühler melden es dem Gehirn.
- 3 Im Darm geben Zellen Botenstoffe ins Blut.
- 4 Das Gehirn sagt: genug – du fühlst dich satt.

Satt wirst du im Kopf.

Kurz gesagt

- Magen und Darm melden dem Gehirn: genug.
- Ein leerer Magen meldet Hunger.
- Die Satt-Meldung kommt mit Verspätung.
- Langsam essen hilft, nicht zu viel zu essen.

Warum wird man satt?

Name: _____

1 Probier es aus: Macht langsam essen satter?

SICHER IST SICHER

Du isst nur, was du sowieso essen würdest – nichts extra. Und hör auf, sobald du satt bist.

DU BRAUCHST

- dein Pausenbrot an zwei verschiedenen Tagen
- eine Uhr
- dieses Blatt und ein Stift

SO GEHT'S

- 1 Iss am ersten Tag dein Brot ganz schnell.
- 2 Warte zehn Minuten und kreuz an, wie satt du bist: wenig, mittel, sehr.
- 3 Iss am zweiten Tag dasselbe Brot ganz langsam und kau jeden Bissen gut.
- 4 Warte wieder zehn Minuten und kreuz an.

An welchem Tag hast du dich satter gefühlt – und warum?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie lange dauert es ungefähr, bis du dich satt fühlst?

☐ 1 Minute☐ 20 Minuten☐ 3 Stunden

Wer sagt dir am Ende: Du bist satt?

☐ das Gehirn☐ die Zunge☐ die Zähne

Warum passt nach dem Essen oft noch Nachtisch rein?

☐ Der Magen wird plötzlich größer.☐ Nachtisch hat keinen Platz nötig.☐ Ein neuer Geschmack schmeckt wieder.

Warum wird man satt?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Satt wird man nur im Bauch, das Gehirn hat damit nichts zu tun.	☐	☐
Ein voller Magen dehnt sich.	☐	☐
Wer schlingt, merkt sofort, wann er satt ist.	☐	☐
Auch der Darm meldet, dass Essen angekommen ist.	☐	☐
Langsam essen und gut kauen hilft, rechtzeitig satt zu sein.	☐	☐

Warum wird man satt?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Versuch zählen deine eigenen Kreuze. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum.

1 Probier es aus: Macht langsam essen satter?

An welchem Tag hast du dich satter gefühlt – und warum?

Viele fühlen sich nach dem langsamen Essen satter. Die Meldung von Magen und Darm braucht Zeit bis ins Gehirn. Wer langsam isst, gibt ihr diese Zeit schon beim Essen.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie lange dauert es ungefähr, bis du dich satt fühlst?

☐

1 Minute

☒

20 Minuten

☐

3 Stunden

Oft rund 20 Minuten – so lange wie eine große Pause auf dem Schulhof.

Wer sagt dir am Ende: Du bist satt?

☒

das Gehirn

☐

die Zunge

☐

die Zähne

Das Gehirn: Dort kommen die Meldungen von Magen und Darm an.

Warum passt nach dem Essen oft noch Nachtisch rein?

☐

Der Magen wird plötzlich größer.

☐

Nachtisch hat keinen Platz nötig.

☒

Ein neuer Geschmack schmeckt wieder.

Das Gehirn wird von einem Geschmack satt – ein neuer, süßer schmeckt wieder.

Warum wird man satt?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Satt wird man nur im Bauch, das Gehirn hat damit nichts zu tun.	☐	☒
Ein voller Magen dehnt sich.	☒	☐
Wer schlingt, merkt sofort, wann er satt ist.	☐	☒
Auch der Darm meldet, dass Essen angekommen ist.	☒	☐
Langsam essen und gut kauen hilft, rechtzeitig satt zu sein.	☒	☐