



Sucht – Essstörungen – 3. Zyklus

Fragen rund ums Essen

Zielgruppe

- 3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS reflektieren eigene Essgewohnheiten und tauschen sich mit anderen aus.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Kleingruppen
- Diskussion im Plenum

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Fragen rund ums Essen»



Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
30'	SuS füllen das Arbeitsblatt «Fragen rund ums Essen» aus und tauschen sich in Dreiergruppen aus.	Arbeitsblatt
15'	Anschliessend diskutieren die SuS im Plenum folgende Fragen. <ul style="list-style-type: none"> • Welche Unterschiede, welche Gemeinsamkeiten habt ihr festgestellt? • Gibt es das klassische Sonntagsmittagessen oder was gibt es stattdessen? • Nach welchen Kriterien kauft ihr euer Essen? • Wie könnt Ihr das Rundherum beim Essen so gestalten, damit ihr das Essen geniessen könnt? • Was braucht ihr, damit ihr das Essen geniessen könnt? 	
	Vertiefung: Die Durchführung eines gemeinsamen Essens bietet sich an.	

Quelle

- Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 63.
Download (13.06.2016): http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstorerungen2016.pdf
Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheits.ch/mediothek/

Arbeitsblatt «Fragen rund ums Essen»

1. Was isst du gerne?

.....
.....

2. Was magst du überhaupt nicht?

.....
.....

3. Welche Essgewohnheiten gibt es in deiner Familie? (gemeinsame Mahlzeiten, feste Essenszeiten, Sonntagsbraten usw.)

.....
.....

4. An welche Tischsitten musst du dich halten?

.....
.....

5. Isst du meistens

- allein
- mit Freunden/Freundinnen
- mit der Familie
- vor dem Fernseher
-
-

6. Passt das für dich so bzw. was würdest du dir wünschen?

.....
.....

7. Erinnerung dich an den gestrigen Tag:

- Wann hast du gegessen?
.....
- Wie oft? (jede Esssituation, auch zwischendurch)
.....
- Warum? (Langeweile, Hunger, Pflicht, Lust...)
.....
- Und wie? (hastig, genussvoll, stehend...)
.....

8. Wenn du selbst Essen kaufst oder kochst – was ist dir am wichtigsten?

- Wie gut es schmeckt?
- Wie viele Kalorien es hat?
- Wie gesund es ist?
- Wie viel es kostet?
- Wie und wo es angebaut oder hergestellt wurde?
-

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 63.