



Funktion des Essens

Zielgruppe

- 2. Zyklus

Kompetenzen

- SuS setzen sich mit den unterschiedlichen Funktionen des Essens auseinander und reflektieren das eigene Essverhalten.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Diskussion in Kleingruppen oder im Plenum

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Gründe, etwas nicht zu essen»
- Arbeitsblatt «Gründe, etwas zu essen»



Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
45'	<p>Die SuS füllen die Arbeitsblätter aus. Die LP überträgt die Raster der Arbeitsblätter an die Tafel oder auf ein Plakat. Anschliessend wird erhoben, wie viele SuS das jeweilige Feld im Raster angekreuzt haben (Abfrage, Klebepunkte, Strichliste) Die drei meistgenannten Gründe werden anschliessend diskutiert. Es ist sinnvoll, gemeinsam nach möglichen Alternativen zu suchen.</p>	Arbeitsblätter

Quelle

- Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 65.
Download (13.06.2016): http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstorerungen2016.pdf
Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheits.ch/mediothek/

Arbeitsblatt «Gründe, etwas nicht zu essen»

Gibt es Gründe für dich, etwas NICHT zu essen, obwohl du hungrig bist?

Kreuze an, welche Gründe für dich zumindest hin und wieder zutreffen. Wenn dir weitere Gründe einfallen, schreibe sie in die leeren Zeilen ganz unten.

Manchmal esse ich etwas nicht, weil...

A	<input type="checkbox"/>	... es mir nicht schmeckt.
B	<input type="checkbox"/>	... ich Essen unangenehm finde.
C	<input type="checkbox"/>	... ich zu wenig Zeit habe.
D	<input type="checkbox"/>	... ich Stress habe.
E	<input type="checkbox"/>	... mir meine Eltern sagen, dass ich es essen soll.
F	<input type="checkbox"/>	... es mir dann schwer im Magen liegen würde.
G	<input type="checkbox"/>	... ich nicht zunehmen will.
H	<input type="checkbox"/>	... in Nahrungsmitteln häufig versteckte Fette sind.
I	<input type="checkbox"/>	... in Nahrungsmitteln häufig Spritzmittel oder Schwermetalle sind.
J	<input type="checkbox"/>	... es zu viel Zucker enthält.
K	<input type="checkbox"/>	... es mich einfach davor ekelt.
L	<input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/>
N	<input type="checkbox"/>

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. S. 65

Arbeitsblatt «Gründe, etwas zu essen»

Gibt es Gründe für dich, etwas zu essen, obwohl du vielleicht gerade keinen Hunger hast?

Kreuze an, welche Gründe für dich zumindest hin und wieder zutreffen. Wenn dir weitere Gründe einfallen, schreibe sie in die leeren Zeilen ganz unten.

Manchmal esse ich etwas, weil...

A	<input type="checkbox"/>	... mir langweilig ist.
B	<input type="checkbox"/>	... alle anderen auch gerade essen.
C	<input type="checkbox"/>	... mir etwas angeboten wird und ich nicht ablehnen will.
D	<input type="checkbox"/>	... ich Frust abbauen will.
E	<input type="checkbox"/>	... damit die anderen glauben, dass ich genug esse.
F	<input type="checkbox"/>	... ich einfach nicht widerstehen kann.
G	<input type="checkbox"/>	... mich Essen beruhigt, wenn ich Stress habe.
H	<input type="checkbox"/>	... es einfach so gut /appetitlich aussieht.
I	<input type="checkbox"/>	... ich einfach alles kosten muss.
J	<input type="checkbox"/>	... sich ein voller Bauch gut anfühlt.
K	<input type="checkbox"/>	... ich nichts übrig lassen kann.
L	<input type="checkbox"/>	... ich nicht will, dass es jemand anderes bekommt.
M	<input type="checkbox"/>
N	<input type="checkbox"/>

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. S. 65