



Sucht – Essstörungen – 2./3. Zyklus

## Gesund/ungesund ist

### Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS machen sich ihr Wissen und ihre Fragen zu gesunder Ernährung bewusst.

### Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit, Kleingruppen
- Diskussion im Plenum

### Zeitfenster

- 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Bevor es losgeht»
- Plakate, Stifte

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	SuS füllen das Arbeitsblatt aus.	Arbeitsblatt «Bevor es losgeht»
30'	Anschliessend werden im Plenum die Ergebnisse gesammelt, die obigen Fragen bearbeitet/beantwortet und falsche Aussagen gemeinsam korrigiert.	Plakate Stifte

### Quelle

- Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 61.  
Download (27.10.2021): [http://www.praevention.at/uploads/media/x-act\\_Esstörungen2016.pdf](http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstörungen2016.pdf)  
Ausleihbar bei Berner Gesundheit: [www.bernergesundheit.ch/mediothek/](http://www.bernergesundheit.ch/mediothek/)



## Arbeitsblatt «Bevor es losgeht»

Wir essen und trinken jeden Tag. Manches davon ist gesund für uns, manches aber auch ungesund. Schreibe jeweils 3 Dinge auf, von denen du weißt, dass sie gesund oder ungesund sind.

**GESUND** IST, wenn man .....

.....

**GESUND** IST, wenn man .....

.....

**GESUND** IST, wenn man .....

.....

**UNGESUND** IST, wenn man .....

.....

**UNGESUND** IST, wenn man .....

.....

**UNGESUND** IST, wenn man .....

.....

**Bist du dir manchmal unsicher, ob etwas gesund oder ungesund ist?**

**Schreibe deine Fragen auf:**

IST ES GESUND ODER UNGESUND, wenn man .....

.....?

IST ES GESUND ODER UNGESUND, wenn man .....

.....?

IST ES GESUND ODER UNGESUND, wenn man .....

.....?

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