

		Programmblock	Nr.
gesund vs. ungesund		Sensibilisierung auf die Suchtproblematik	A
Tn-Anzahl:	mind. 6		
Altersstufe:	11 – 15 Jahre		
Ort:	Haus- oder Zeltlager		

Ziel

Die Tn wissen, was eine gesunde Ernährung ist.

Die Tn werden auf den Unterschied von gesundem, ungesundem und gestörtem Essverhalten sensibilisiert.

Die Tn kennen ihr persönliches Essverhalten.

Ablauf

Einstieg

- Zuckergehalt schätzen: Es werden verschiedene Lebensmittelprodukte aufgestellt. Nun sollen die Tn schätzen, wie viele Würfelzucker in den Produkten stecken.

Hauptteil

- Eigenes Essverhalten: Jeder Tn bekommt ein Blatt mit drei Spalten (Zeit, Ort, Was). Nun soll jeder Tn einzeln auf das Blatt den eigenen Tagesablauf aufschreiben. Bei „Was“ wird eingetragen, was der Tn gegessen hat.
In Kleingruppen tauschen sich die Tn über ihre Tagesabläufe aus: Wie häufig was/Regelmässigkeiten, Abwechslung, Ort, Vergleich mit Lebensmittelpyramide. Die wichtigsten Erkenntnisse werden auf einem Plakat gesammelt und danach dem Plenum vorgestellt.
- Der ganzen Gruppen werden nun extreme Beispiele von Tagesabläufen vorgestellt und es wird in der Gruppe besprochen, was bei diesem Essverhalten speziell ist.
Mögliche extreme Beispiele: zu viel ungesundes Essen, sehr viel Sport, low carb...
Dabei gibt es einen kleinen Input zu gestörten Essverhalten (Krankheiten wie Magersucht, Bulimie, Binge-Eating).

Ausstieg

- Jeder Tn überlegt sich, ob er/sie etwas an seinem/ihrer Essverhalten verändern möchte und schreibt sich dementsprechend ein Ziel auf.

Inhalte für die Reflexion

- War mir mein eigenes Essverhalten bewusst?
- Was ist mir bei meinem Tagesablauf besonders aufgefallen?

Material

Lebensmittel, Würfelzucker, Blätter für Tagesablauf, Lebensmittelpyramide, unterschiedliche fertige Tagesabläufe, Plakat, Schreibzeug