

2

ENERGIEDICHTE-RANKING

Ziel:

Die Teilnehmenden üben, die Energiedichte von Speisen richtig einzuschätzen und sie in Bezug zu anderen, ähnlichen Mahlzeiten in einem Ranking einzuordnen.

Übung:

Legen Sie verschiedene Kartenpaare durchmischt mit dem Foto nach oben zeigend auf den Tisch und fordern Sie die Anwesenden auf, die Rezepte von der höchsten zur niedrigsten Energiedichte zu ordnen. Entscheidungen werden nur anhand der Fotos getroffen. Sobald die Reihenfolge steht, schauen die Teilnehmenden auf die Kartenrückseiten und nehmen bei Bedarf Korrekturen vor. Anschließend können Sie die Reihenfolge besprechen, die Erfolgsfaktoren für eine geringe Energiedichte benennen und erläutern sowie Beispiele bei den Mahlzeitenkarten suchen. Halten Sie die korrekte Reihenfolge der Speisen auf dem Flipchart fest und ergänzen Sie die jeweiligen Energiedichte-Werte.

Varianten:

Variante 1: Sie können auch nur Rezepte aus einzelnen Mahlzeitenkategorien (z. B. Frühstück, Mittagessen) verwenden.

Variante 2: Alternativ eignen sich auch thematisch passende Karten: nur kalte oder heiße Speisen oder Ähnliches.

Variante 3: Integrieren Sie zusammengesetzte Lebensmittel aus dem Wand- oder Tischsystem zur aid-Ernährungspyramide (s. S. 47 und 48). Je nach Mahlzeitenkategorie binden die Personen die Bilder der zusammengesetzten Lebensmittel in das Ranking ein oder legen unabhängig vom Kartenset ein eigenes Ranking neben das Kartenset.

Beispiel: Ordnung von hoher zu niedriger Energiedichte (je nach Rezeptur)

- 1) Lasagne › Spaghetti Carbonara › Spaghetti Bolognese › Spaghetti mit Tomatensoße (› Hühner-Nudel-Topf, Fertiggericht)
- 2) Eintopf mit Wurst › Brokkoli-Cremesuppe › Minestrone
- 3) Pizza Salami › Börek › Vegetarische Pizza
- 4) Cheeseburger › belegtes Käsebrötchen › Hamburger › Döner mit viel Salat

Material:

Energiedichte-Kartenset, Flipchart, Flipchart-Marker, für Variante 3 die aid-Ernährungspyramide als Wand- oder Tischsystem, ggf. eine Nährwerttabelle