Übung Esszirkel

- Kinder, Jugendliche, Eltern (gemeinsam)
- Schulungsraum, Lehrküche
- 75–90 Minuten
- Arbeitsblatt „Esszirkel – Laufzettel“, weitere Materialien, siehe Arbeitsblatt
- E-4.2, E-4.4, E-5.4
- maximal 12
- Kleingruppen mit je 2–3 Teilnehmern, Stationen entsprechend der Teilnehmerzahl anpassen.

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Für diese Übung bilden die Teilnehmer Kleingruppen. Die einzelnen Stationen werden, analog zum Sportzirkel, reihum abgearbeitet.

Die Gruppen bekommen jeweils einen Laufzettel. Jede Gruppe beginnt mit einer anderen Station. Die Gruppen arbeiten ihre Fragen oder praktischen Übungen ab, und in den letzten 15 Minuten der Einheit werden die Themen in einem Stuhlkreis besprochen bzw. ergänzt.

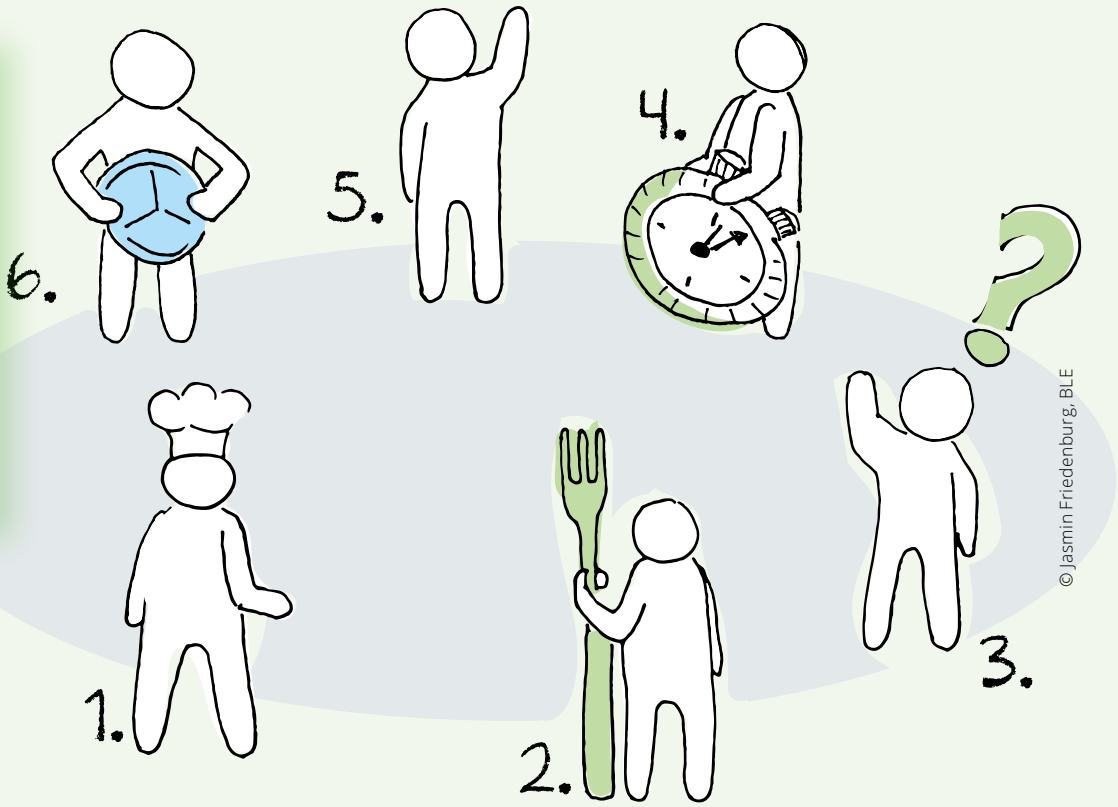
Die Gruppe, die mit der Zubereitung des Hamburgers beginnt, hat nicht die Möglichkeit, vorher ihren Tisch zu decken und sich Essregeln zu erarbeiten. Daher deckt der Trainer den Tisch, und bei der gemeinsamen Besprechung wird das eigene Essverhalten der Gruppenteilnehmer reflektiert.

LERNZIELE

- Essregeln benennen und anwenden,
- Portionsgrößen von Beilagen bestimmen können,
- Sättigung erfahren,
- Zubereitung erlernen.

Arbeitsblatt Esszirkel – Laufzettel

Station	Das wird benötigt ...	Die Teilnehmer ...	erledigt
1 Zubereitung und (langsamer) Verzehr vegetarischer Hamburger	Hamburger-Patys, Soßen, Salat, Tomaten, Gurken, Vollkornbrötchen, Pfanne und Fett zum Braten, Herd oder Eierkochspirale, Stoppuhr	... bereiten jeder einen eigenen Hamburger zu. Gemeinsam wird an dem zuvor gedeckten Tisch gegessen. Essregeln werden angewendet, z. B. ein Glas Wasser vor dem Essen trinken und langsam essen ggf. mit Zeitstoppen.	○
2 Tisch decken	Tischdecken, Servietten, Geschirr, Besteck, Dekoration	... decken ihren eigenen Tisch.	○
3 Fragen zum Thema Essregeln gemeinsam in der Gruppe beantworten	Flipchart, Papier, Stifte	... erarbeiten mit dem Trainer ein Flipchart oder Gruppenblatt: Warum gibt es Essregeln? Welche Essregeln kennt ihr? Und wie werden sie bei euch in der Familie eingesetzt?	○
4 Ideen erweitern zum Thema Essgewohnheiten	Flipchart, Papier, Stifte	... sammeln Ideen: Welche Strategien kennt ihr, damit ihr langsamer esst und möglichst nicht nachnehmt?	○
5 Ideen erweitern zum Thema Essensreste-Ablehnung	Flipchart, Papier, Stifte	... erarbeiten mit dem Trainer ein Flipchart oder Gruppenblatt: Wenn du bereits satt bist, was ist dann? Wenn du satt bist, was dann gemacht? Wenn du satt bist, was dann gemacht? Wie kann man sicherstellen nicht beim Essen nicht aberwerden lassen?	○
6 Portionen abwiegen (zum Beispiel Kartoffeln oder Nudeln)	Gekochte Kartoffeln, Spaghetti (Vollkorn und normal), Reis (gesichtet und ungesichtet), Einmalhandschuhe, Waage, Schlüssem zum Abwiegen, verschiedene Teller mit breitem oder schmalem Rand, ggf. Fotokamera, Smartphone	... bekommen Einmalhandschuhe und wiegen nach den Vorgaben des PKE (→ Tabelle 6) in Schlüssem ab. Diese Portion wird dann in die Hände des Teilnehmers gegeben, um ein Gespür für die Handportion zu bekommen. Anschließend wird das Handmaß auf zwei Tellern mit unterschiedlichem Rand angerichtet und verglichen. Ein Foto der Portion kann als Hilfsmittung für zu Hause dienen.	○



© Jasmin Friedenburg, BLE

© BLE, aus Trainermanual Adipositasschulung für Kinder und Jugendliche - Ernährung, 2019, Bestell-Nr 1653, www.bzfe.de

Arbeitsblatt Esszirkel – Laufzettel

Station	Das wird benötigt …	Die Teilnehmer …	erledigt
1 Zubereitung und (langsamer) Verzehr vegetarischer Hamburger	Hamburger-Pattys, Soßen, Salat, Tomaten, Gurken, Vollkornbrötchen, Pfanne und Fett zum Braten, Herd oder Elektrokochplatte, Stoppuhr	… bereiten jeder einen eigenen Hamburger zu. Gemeinsam wird an dem zuvor gedeckten Tisch gegessen. Essregeln werden angewandt, z. B. ein Glas Wasser vor dem Essen trinken und langsam essen (ggf. mit Zeitstoppen).	○
2 Tisch decken	Tischdecken, Servietten, Geschirr, Besteck, Dekoration	… decken ihren eigenen Tisch.	○
3 Fragen zum Thema Essregeln gemeinsam in der Gruppe beantworten	Flipchart, Papier, Stifte	… erarbeiten mit dem Trainer ein Flipchart oder Gruppenblatt: Warum gibt es Essregeln? Welche Essregeln kennt ihr? Und wie werden die bei euch in der Familie umgesetzt?	○
4 Ideen entwickeln zum Thema Essgeschwindigkeit	Flipchart, Papier, Stifte	… sammeln Ideen: Welche Strategien kennt ihr, damit ihr langsamer esst und möglichst nicht nachnehmt?	○
5 Ideen entwickeln zum Thema Essen ohne Ablenkung	Flipchart, Papier, Stifte	… erarbeiten mit dem Trainer ein Flipchart oder Gruppenblatt: Welche Ideen habt ihr zu der Essregel: Keine Ablenkung beim Essen? Welche Ablenkungen sind damit gemeint? Warum sollte man sich beim Essen nicht ablenken lassen?	○
6 Portionen abwiegen (zum Beispiel Kartoffeln oder Nudeln)	Gekochte Kartoffeln, Spaghetti (Vollkorn und normal), Reis (geschält und ungeschält), Einmalhandschuhe, Waage, Schüsseln zum Abwiegen, verschiedene Teller mit breitem oder schmalem Rand, ggf. Fotokamera, Smartphone	… bekommen Einmalhandschuhe und wiegen nach den Vorgaben des FKE (▶ *Tabelle 6, S. 70*) in Schüsseln ab. Diese Portion wird dann in die Hände des Teilnehmers gegeben, um ein Gespür für die Handportion zu bekommen. Anschließend wird das Handmaß auf zwei Tellern mit unterschiedlichem Rand angerichtet und verglichen. Ein Foto der Portion kann als Hilfestellung für zu Hause dienen.	○

© BLE, aus Trainermanual Adipositasschulung für Kinder und Jugendliche - Ernährung, 2019, Bestell-Nr 1653, www.bzfe.de