

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Technik – Wirtschaft – Soziales, Ausgabe: 4

Titel: Hilfe, wir werden zu dick - Essgewohnheiten (16 S.)

### Produktinweis zur »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.eDidact.de/sekundarstufe](http://www.eDidact.de/sekundarstufe).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@eDidact.de](mailto:service@eDidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.eDidact.de> | <https://www.bildung.mgo-fachverlage.de>

## Hilfe, wir werden zu dick – Essgewohnheiten

5.3

## Vorüberlegungen

## Lernziele:

- Die Schüler sollen die Problematik des zunehmenden Übergewichts bei Kindern erkennen.
- Sie sollen Feststellungen von Wissenschaftlern diskutieren.
- Sie sollen sich mit Essgewohnheiten auseinandersetzen.
- Sie sollen die eigenen Essgewohnheiten hinterfragen.
- Sie sollen Regeln für gesundes Essen zusammenstellen.

## Anmerkungen zum Thema (Sachanalyse):

In seinem Themenheft zur Ausgabe 25/2005 macht „Der Spiegel“ die Diäten und Essgewohnheiten zum Schwerpunktthema. Im Untertitel stellt er die Frage: Warum nicht einfach besser essen?

Essen, Essgewohnheiten und die damit verbundenen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Probleme sind vor allem für Kinder und Jugendliche von großer Bedeutung. Die durch **falsche Ernährung** verursachten Erkrankungen bei Jugendlichen nehmen immer mehr zu. Schon fünfjährige Kinder sind von Altersdiabetes betroffen und Adipositas findet sich schon bei Jugendlichen in einem Alter, in dem durchtrainierte kräftige Körper das Normale sein sollten. Geringe bewegungsbegründete Belastungsfähigkeit, damit verbunden kaum Ausdauer bei körperlicher Betätigung, Schwerfälligkeit durch Schwereichtigkeit, in der Folge Unfallhäufung durch Bewegungsungeschicklichkeit und fehlendes Körpergefühl bzw. Körperbewusstsein trifft man immer häufiger an.

Das **Essverhalten** kann jede Lehrkraft morgens in den Klassen beobachten. In der Schultasche stecken Schokoriegel und Süßigkeiten, Getränke und Safttüten sowie Fettgebackenes aus der Bäckerei oder dem Schnellimbiss auf dem Schulweg.

In den Pausen, wo ebensolche Süßigkeiten und Getränke zum Kauf angeboten werden, verlangen die Kinder nach Pizzasachen und anderem Fastfood. Und wenn eine Elternschaft einen gesunden Pausenverkauf durchsetzen will, stößt sie auf Widerstände nicht nur beim Hausmeister bzw. demjenigen, der den Pausenverkauf steuert. Es bedarf oft einer beharrlichen Aufklärungsarbeit, bis eine Änderung eintritt.

Essgewohnheiten sind **erlernte Verhaltensweisen**, die wir aus unserer familiären Erziehung mitgenommen haben. Sie dauern bei manchem oft ein Leben lang an und sind oft nur durch bewusste Lernakte veränderbar. Veränderung der Essgewohnheiten bedeutet Umlernen.

Erschwert wird dieser Prozess durch das Überangebot der Lebensmittel- und Genussindustrie und durch eingefahrene Lebensstile und Lebensweisen im Alltag. Essgewohnheiten sind Gewohnheiten, die in weiten Phasen den Alltag bestimmen. Nicht nur was ich esse, sondern wann, wo und wie ich esse wird hier bedeutsam und muss hinterfragt werden.

Vor allem kommt es darauf an, die **eigenen Essgewohnheiten kritisch** und **wahrhaftig** zu sichten. Was nehmen wir täglich zu uns? Wann nehmen wir unsere Mahlzeiten ein? In welchen Situationen essen wir? Wie viel Kreativität und Zeit verwenden wir für die Zubereitung der Mahlzeiten? In welchem Umfeld wird die Mahlzeit eingenommen?

Essen ist mehr als nur eine existenzielle Notwendigkeit und ein Grundbedürfnis des Menschen. Das gemeinsame Mahl war zu allen Zeiten auch ein **gesellschaftliches Ereignis** und ist es auch heute wieder. Es besteht ein seltsamer Widerspruch zwischen den alltäglichen Ernährungsgewohnheiten mancher junger Menschen und der Tatsache, dass sie andererseits sich immer häufiger in Bistros und Restaurants zu einem gemeinsamen Essen treffen. Auch die sommerlichen Grillabende machen diesen Gemeinschafts-aspekt deutlich.

**5.3****Hilfe, wir werden zu dick – Essgewohnheiten****Vorüberlegungen**

Für die Erziehung von Kindern bestimmt diese **Gemeinschaftserfahrung** bis weit in das Erwachsenenleben hinein den Umgang mit Mahlzeit und Essen. Sie bringen diese Erfahrung in eigene familiäre Rituale ein.

Essgewohnheiten sind ein Teil der **Kultur und Sitten einer Gesellschaft**. Sie sind kulturgebunden und kulturabhängig und verändern sich mit den Veränderungen in der Gesellschaft ständig. Unsere weltumfassenden Reisemöglichkeiten haben zur Folge, dass sowohl fremdländische Gerichte als auch die damit verbundenen Essensgewohnheiten ebenso bei uns Einzug halten. Dies wird heute an den japanischen Sushi-Bars deutlich, galt früher für die Pizzerien und gilt mancherorts heute noch für koreanische, thailändische, indische und manch andere fernöstliche Restaurants.

Problematisch allerdings sind jene Essgewohnheiten, die zu **gesundheitlichen Fehlentwicklungen** führen. Fastfood aus Schnellrestaurants, Fingerfood im Stehen eingenommen, die gelieferte Pizza, die im Büro nebenher bei der Arbeit am Computer verzehrt wird, die süßen Getränke im Übermaß, all dies führt verbunden mit der durch die Arbeitsweise eingeschränkten Bewegungsmöglichkeit zu gesundheitlichen Folgeerscheinungen.

**Didaktisch-methodische Reflexionen:**

Schule wird die Essgewohnheiten von Schülern, vor allem nicht deren Eltern und schon gar nicht in der Gesellschaft verändern können. Aber sie kann ein Stück weit **aufklären**. Sie kann Essgewohnheiten bewusst machen, kann auf Fehlverhalten hinweisen, kann Wege zu einem gesunden Essverhalten aufzeigen. Dies ist auch didaktisch der **Dreischritt**, den man im Unterricht gehen sollte: Bewusst machen – Aufzeigen – Informieren. Dabei setzen wir immer beim Betroffenen an. Der Jugendliche muss sein eigenes Essverhalten zunächst wahrnehmen. Er muss erkennen, wie bei ihm bzw. in seiner Generation, wie darüber hinaus in der Gesellschaft bestimmte Essgewohnheiten um sich gegriffen haben. Er muss im nächsten Schritt darüber reflektieren und sich informieren. Im abschließenden Schritt erhält er Hilfestellungen und Anregungen.

**Die einzelnen Unterrichtsschritte im Überblick:**

1. Schritt: Wir sind zu dick – Übergewicht
2. Schritt: Unsere Essgewohnheiten
3. Schritt: Woran wir uns halten sollen – Ändern der Essgewohnheiten

## Hilfe, wir werden zu dick – Essgewohnheiten

5.3

## Unterrichtsplanung

## 1.Schritt: Wir sind zu dick – Übergewicht

## Lernziele:

- Die Schüler sollen an einer Karikatur in das Problem Übergewicht eingeführt werden.
- Sie sollen den Ist-Zustand der Klasse im Gewicht ermitteln.
- Sie sollen anhand einer Formel die Klasse in Gewichtsklassen einteilen.

## Einstieg:

Die Lehrkraft legt als **stummen Impuls** die **Karikatur** auf den *Overheadprojektor* (siehe M 1).

Die Schüler äußern sich im *Rundgespräch*, beschreiben die Karikatur und benennen das Problem. Sie beziehen es auf sich und die Klasse und formulieren die Themenfrage:

## Tafelanschrift:

*Haben wir Übergewicht?*

## Bearbeitung:

## Arbeitsaufgabe:

*Um festzustellen, ob wir Übergewicht haben, müssen wir erst einmal wissen, wie viel wir wiegen.*

Die Lehrkraft hat eine Personenwaage bereitgestellt und die Kinder wiegen sich nacheinander. Das Gewicht wird auf dem **Arbeitsblatt** „Gewichtstabelle unserer Klasse“ (siehe M 2) eingetragen. Die Tabelle kann zunächst an der *Tafel* geführt werden. Dort werden die Namen untereinander aufgelistet und dahinter das Gewicht notiert.

Die Lehrkraft hat die **Tabelle** (siehe M 2) als Folie kopiert und legt diese so auf, dass nur die Spalten Name, Alter, Gewicht aufgedeckt sind.

Die Schüler besprechen die Ergebnisse. Erste Rangordnungen sind möglich:

- *Wer ist am leichtesten?*
- *Wer ist am schwersten?*
- *Was wiegt der/die schwerste/leichteste Schüler/in?*
- *Was wiegen alle Mädchen/Jungen zusammen?*
- *Was wiegt die ganze Klasse?*

Anschließend fragt die Lehrkraft, ob jemand Übergewicht habe.

Die Schüler stellen fest, dass das nicht aus der Tabelle allein feststellbar ist.

