

1. Lückentext: Ernährungspyramide und Ernährungskreis

Fülle den Lückentext aus:

Die _____ und der _____ sind zwei Modelle, die uns helfen, eine vollwertige und ausgewogene _____ zu treffen. Der Ernährungskreis ist ein Modell für _____ Menschen, die Ernährungspyramide wurde für Kinder und _____ entwickelt. Schaut man sich die Modelle genauer an, dann stellt man fest, dass sie sich in ihrer Aussage kaum unterscheiden. Die Basis beider Modelle bilden die _____ Lebensmittel wie _____, Gemüse und Getreide. Bei den Getränken sollen wir zu _____ greifen. Das löscht den Durst am besten und enthält keinen _____ wie zum Beispiel Orangenlimonade oder Slushis. Sie zählen deshalb zu den _____, die wir nur gelegentlich zu uns nehmen sollten. Wichtig ist jedoch auch, dass wir unser Essen _____ und eine möglichst _____ Auswahl treffen. Von allem Etwas und bunt soll es sein!

Wörter: Wasser, Lebensmittelauswahl, Obst, Ernährungspyramide, Extras, vielfältige, erwachsene, Jugendliche, Ernährungskreis, Zucker, pflanzlichen, genießen

2. Bist du manchmal „hangry“?

In der Station gab es 3 Tipps, um zu lernen, sein Hunger- und Sättigungsgefühl gut zu erkennen. Tipp 1 lautete: Überprüfe dein Hungergefühl.

- Manche Menschen können echt „hangry“ werden! Was glaubst du, könnte der Begriff bedeuten? Beschreibe ihn mit deinen eigenen Worten. Wenn du keine Idee hast, recherchiere dazu im Internet und notiere, welche Informationen du dazu gefunden hast.
- In welcher Situation warst du selbst schon mal hangry? Beschreibe kurz, wie es dazu kam.

2. The Hunger Games: Wann sind wirklich hungrig?

In der Station wurden innere Signale und äußere Reize aufgeführt, die dazu führen, dass wir zu Essbarem greifen.

- a. Lies nacheinander die folgenden Geschichten durch und entscheide spontan, ob die Personen aus echtem Hunger heraus gegessen haben oder aus einem anderen Grund. Kreuze an und notiere ggf. den anderen Grund.

Auf dem Weg zur Schule kommt Laura an einer Bäckerei vorbei, in der gerade Croissants aus dem Ofen geholt werden. Sie hat zwar gerade erst gefrühstückt, aber da ihr das Wasser im Mund zusammenläuft, kauft sie sich ein Croissant.

Echter Hunger
anderer Grund, nämlich:

Sara setzt sich nach dem Mittagessen vor den Fernseher. In der Werbepause bekommt sie Lust auf Schokolade. Dafür läuft sie extra in den Keller, obwohl es in der Küche auch Obst oder Salzstangen gegeben hätte.

Echter Hunger
anderer Grund, nämlich:

Tim hat verschlafen und deshalb zu Hause keine Zeit mehr fürs Frühstück. Er trinkt schnell ein Glas Milch. In der zweiten Schulstunde fängt sein Magen jedoch trotzdem an zu knurren und er ist unkonzentriert. Da auch eine Flasche Wasser nichts hilft, kauft er sich in der Pause ein belegtes Brötchen und einen Apfel.

Echter Hunger
anderer Grund, nämlich:

Marco ist an einem heißen Sommertag mit dem Fahrrad bei Freunden gewesen. Seine Kehle ist trocken und er braucht dringend etwas Erfrischendes. Im Tiefkühlfach findet er Zitroneneis und isst es direkt aus der Packung.

Echter Hunger
anderer Grund, nämlich:

- b. Gruppenaustausch: Was hättest du an Lauras, Saras, Tims und Marcos Stelle jeweils getan? Tausche dich mit deiner Gruppe aus.

