

Zu viel auf der Waage?

Richtiges Ess- und Bewegungsverhalten hilft, Übergewicht zu vermeiden

Die Ursachen für Übergewicht liegen auf der Hand: Sobald die Kinder in die Schule kommen, lernen sie stillzusitzen, statt zu toben. Um sich von Frust und Stress des Leistungsdrucks abzulenken, suchen sie Zerstreuung am Computer und beim Fernsehen. Nebenher gibts Chips und Limo. Ein Verhalten, das ihnen nicht selten von den Erwachsenen vorgelebt wird. Unbestritten ist, dass ausgiebiges Computerspielen und langes Fernsehen zu Bewegungsmangel und Gewichtszunahme führen.

Die gesundheitlichen Risiken von Übergewicht auf längere Sicht sind bekannt: Bluthochdruck, Diabetes und orthopädische Schäden. Hinzu kommt die psychische Belastung durch Hänseleien.

Die Auswahl gesunder Lebensmittel, regelmäßige Mahlzeiten in der Gemeinschaft und bewusste Konzentration auf das Essen und Genießen fördern ein gesundes Essverhalten der Kinder.

EINSATZ DES ARBEITSBLATTES

Die Aufgaben auf dem Schülerarbeitsblatt können als Einstieg für Gruppengespräche über gesundes Essverhalten und eine gesundheitsfördernde Atmosphäre genutzt werden.

„Du bist, wie du isst“

Die Aufgabe hat zum Ziel, Verhalten in alltäglichen (Ess-)Situations bewusst zu machen. Die Schüler sollen die Aussagen nach ihrer Richtigkeit bewerten und sie aufgrund ihrer Erfahrungen begründen. Für die Bewertung der Behauptung als „richtig“

tragen die Schüler in die zweite Spalte ein Pluszeichen, für die Bewertung als „falsch“ ein Minuszeichen ein:

„Vorsicht Dickmacher!“

Die Aufgabe dient der Reaktivierung und Vermittlung von Wissen über Lebensmittel. Die Schüler sollen in der Auswahlübung ihre Kenntnisse über fett- bzw. zuckerreiche Lebensmittel überprüfen und ggf. erweitern.

Zunächst können die Schüler die Lebensmittel nach Wissen und Erfahrung auswählen. In einem nächsten Schritt kann die Auswahl in der zweiten Spalte durch Setzen eines Häkchens bestätigt oder in der dritten Spalte durch Neueintrag korrigiert werden. Das Auswahlresultat kann als Einstieg für weitere Unterrichtsschritte dienen.

Als „Dickmacher“ sollen die Schüler erkennen: Kartoffelchips, Hamburger, Gummibärchen, Schokoriegel, Sahnepudding, Salznüsse, Pommes, Eiscreme, Frühstücksflocken – wegen ihres relativ hohen Zucker- bzw. Fettanteils und der Gefahr des Gewohnheitsverzehr.

Als Ergebnis sollte jedoch kein Pauschalverbot ausgesprochen werden. Wer nicht auf Süßigkeiten bzw. Knabbereien verzichten will oder kann, sollte den Verzehr zumindest in engen Grenzen halten.

1	„Man muss sich zum Essen Zeit nehmen und in Ruhe essen.“	+
2	„Abendessen und Fernsehen kann man kombinieren.“	-
3	„Häufige Zwischenmahlzeiten können dick machen.“	+
4	„Lange und ausgiebig kauen ist gesund.“	+
5	„Man muss immer alles aufessen.“	-
6	„Regelmäßige Mahlzeiten sind gut für die Gesundheit.“	+
7	„Heißhunger führt zu Übergewicht.“	+
8	„Gemeinsame Mahlzeiten sind besser als allein essen.“	+
9	„Man muss sich beim Essen beeilen, um schnell fertig zu sein.“	-
10	„Wenn man mal traurig ist, sollte man sich mit Süßigkeiten trösten.“	-



TIPP

Weitere Informationen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Stress finden Sie unter:

www.bzga-ebs.de

Über diese Internetadresse kann man alle Lebensmittel auf ihren Energiewert und Inhaltsstoffe checken

<https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/lebensmittel.htm>



Kinderstube

Das Ratgeber-Portal für eine gesunde Kindheit

Materialien für die sächsischen Schulen.

www.kinderstube-sachsen.de

Eine Initiative der Sächsischen Landesapothekerkammer.

Thema: Zu viel auf der Waage?

Was stimmt denn nun?

Das 'rauszufinden ist doch gar nicht so schwer!



Du bist, wie du isst

Bewerte die folgenden Aussagen.
Markiere sie mit "+" für richtig und mit "-" für falsch! Wie begründest du deine Meinung?

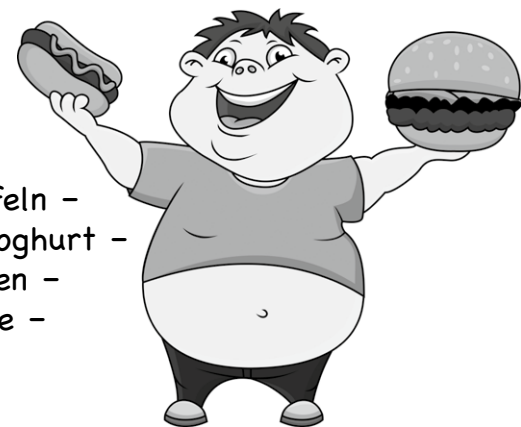
1	„Man muss sich zum Essen Zeit nehmen und in Ruhe essen.“	+
2	„Abendessen und Fernsehen kann man kombinieren.“	+
3	„Häufige Zwischenmahlzeiten können dick machen.“	+
4	„Lange und ausgiebig kauen ist gesund.“	+
5	„Man muss immer alles aufessen.“	+
6	„Regelmäßige Mahlzeiten sind gut für die Gesundheit.“	+
7	„Heißhunger führt zu Übergewicht.“	+
8	„Gemeinsame Mahlzeiten sind besser als allein essen.“	+
9	„Man muss sich beim Essen beeilen, um schnell fertig zu sein.“	+
10	„Wenn man mal traurig ist, sollte man sich mit Süßigkeiten trösten.“	+

Vorsicht Dickmacher !

Unter den folgenden Lebensmitteln sind 9, die besonders viel Fett oder besonders viel Zucker enthalten – also richtige „Dickmacher“. Finde sie heraus und trage sie in die Felder der linken Spalte ein.

Überprüfe deine Auswahl. Setze ein Häkchen oder korrigiere in der rechten Spalte.

- Kartoffelchips – Nudeln – Rohkostsalat – Hamburger – Kartoffeln – Vollkornbrot – Gummibärchen – Weißbrot – Broccoli – Fruchtjoghurt – Schokoriegel – Sahnepudding – Tomaten – Salznüsse – Brötchen – Magerquark – Bananen – Naturjoghurt – Pommes – Schnittkäse – Äpfel – Frühstücksflocken – Apfelsinen – Eiscreme



Deine Auswahl:



Korrektur, wenn nötig:

	✓	
	✓	
	✓	
	✓	
	✓	
	✓	
	✓	
	✓	
	✓	
	✓	

Kinderstube

Das Ratgeber-Portal für eine gesunde Kindheit

Materialien für die sächsischen Schulen.

www.kinderstube-sachsen.de

Eine Initiative der Sächsischen Landesapothekerkammer.