

BAUCH-, KOPF- UND HERZHUNGER

KONTAKT
INFORMATION
ORGANISATION
SELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
KONTROLLE

WORUM ES GEHT

In dieser Einheit nehmen die Kinder ihre aktuellen Gefühle wahr und nähern sich der Thematik Gefühle im Zusammenhang mit Essen. Es wird zwischen drei Arten von Hunger und Appetit unterschieden.

METHODEN

Wortkarten

SOZIALFORMEN

Plenum

VORBEREITUNG

- [Wortkarten Gefühle](#) ausdrucken und ggf. laminieren
- [AB Bauch,-Kopf- und Herzhunger](#) in Klassenstärke ausdrucken
- [AB Bauch,-Kopf- und Herzhunger Lösungsplakat](#) in A3 ausdrucken

LEHRPLANBEZUG

Sachunterricht: sozialwissenschaftlicher Kompetenzbereich

Deutsch: Kompetenzbereich Sprache und Sprechen

Fächerübergreifende Kompetenzen: Gesundheitsförderung

Info: [Lehrplan Volksschule](#)

ZIELE

Förderung von **Lebensmittelwissen**, **Ernährungsbildung** und **Konsumkompetenz**, in dieser Einheit:



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler*innen

- nehmen ihre aktuellen Gefühle wahr.
- erkennen, dass es Zusammenhänge zwischen ihren Gefühlen und ihrem Essverhalten gibt.
- können zwischen drei Arten von Hunger unterscheiden.

ABLAUF

→ Die Lehrperson druckt die [Wortkarten Gefühle](#) aus, liest die Wörter im Plenum mit den Kindern gemeinsam durch und legt sie verteilt am Boden auf. Die Kinder bewegen sich durch den Raum und die Lehrperson stellt Fragen:

- *Wie fühlst du dich gerade?*
- *Wie fühlst du dich sehr häufig?*
- *Welches Gefühl magst du besonders gern?*
- *Welches Gefühl magst du gar nicht?*

Die Kinder stellen sich zu dem Wort, das ihnen am ehesten zusagt.

→ Die Lehrperson erklärt: *Auf diese Gefühle reagiert unser Körper. Wir sind dann gebückt oder verkrampft oder stehen aufrecht. Man erkennt es auch an unseren Augen oder am Mund. Manchmal täuscht der Körper uns und will uns sagen, dass wir Hunger haben. Man kann dazu auch Herzhunger sagen. Neben dem Herzhunger gibt es noch den Bauch- und den Kopfhunger.*

→ [Bauch-, Kopf- und Herzhunger](#): Die Kinder sollen selbstständig versuchen, die Aussagen den drei Arten von Hunger zuzuordnen.

→ Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen und auf dem [AB Bauch-, Kopf- und Herzhunger Lösungsplakat](#) mitgezeigt. *Conclusio: Nur der Bauchhunger sagt dir, dass du gerade echten Hunger hast und Essen die Lösung ist. Die beiden anderen Arten von Hunger verlangen eigentlich nach etwas anderem. Wenn dir langweilig ist, brauchst du zum Beispiel eigentlich eine spannende Beschäftigung. Wenn du immer direkt nach dem Essen etwas Süßes essen willst, sehnt sich dein Kopf eigentlich nach einem Hinweis, dass das Essen jetzt vorbei ist. Das kannst du auch über einen bewussten letzten Bissen deiner Hauptspeise erreichen. Überlege in Zukunft immer, ob du wirklich Bauchhunger hast und dein Körper gerade etwas zu essen brauchst.*

MODIFIKATIONEN

→ **Vertiefung und Wiederholung:** [Sequenz 1, 2 oder 3 – Bewegungsspiel](#), [Sequenz Essen-und-Gefühle-Tagebuch](#)

→ **Zusatzinformation:**

„HUNGER“

Bauchhunger ist ein Verlangen deines Körpers nach Essen. Er entsteht, wenn du lange nichts gegessen oder dich körperlich betätigt hast. Du fühlst dich dann energielos. Hunger kommt also von innen, und nicht durch das, was du siehst oder riechst. Wenn du hungrig bist, kann sich zum Beispiel dein Magen leer anfühlen und Knurrgeräusche machen. Dein Gehirn sagt dir dann, dass es Zeit ist, zu essen. Sobald du etwas isst, vergeht der Hunger wieder und kommt zurück, wenn du wieder essen sollst.

„APPETIT oder Gusto“ wird unterteilt in:

Kopfhunger entsteht oft durch äußere Einflüsse, zum Beispiel wenn du etwas Gutes siehst oder riechst. Auch Gewohnheiten können Appetit auslösen. Das können zum Beispiel bestimmte Zeiten oder Situationen sein, in denen du normalerweise isst.

Herzhunger heißt der Appetit, den Gefühle auslösen. Appetit bedeutet aber nicht, dass dein Körper wirklich Hunger hat. Manchmal hast du einfach Lust, etwas zu essen, ohne dass dein Körper Essen braucht.