

TAGEBUCH

KONTAKT
INFORMATION
ORGANISATION
SELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
KONTROLLE

WORUM ES GEHT

Das Essen-und-Gefühle-Tagebuch soll den Kindern bei der Wahrnehmung und Einordnung ihrer alltäglichen Gefühle im Zusammenhang mit dem Essverhalten helfen.

METHODEN

Tagebuch

SOZIALFORMEN

Einzelarbeit, Plenum

VORBEREITUNG

- [Faltbüchlein](#) ausdrucken
- [Faltanleitung](#) ausdrucken und ggf. laminieren
- [Bilderkarten Herzhunger – Lösungsvorschläge](#)
- [AB Herzhunger – was nun?](#)

BILDUNGSBEREICH

Sachunterricht: naturwissenschaftlicher Kompetenzbereich

Fächerübergreifende Kompetenzen: Gesundheitsförderung

Info: [Lehrplan Volksschule](#)

ZIELE

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



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler*innen

- erfahren und erkennen einen Unterschied zwischen Bauch-, Kopf- und Herzhunger.
- dokumentieren eine Woche lang ihre Gefühle, ihr Hunger- und Essverhalten.
- beobachten, was ihr Körper braucht, damit sie sich gut fühlen.

ABLAUF

- **Einstieg:** Pädagog*innen-Schüler*innen-Gespräch: *Manchmal hängen Essen und die eigenen Gefühle zusammen, ohne dass man das vielleicht gleich merkt. So kann es sein, dass Kinder oder auch Erwachsene vor Begeisterung oder in Gesellschaft mehr essen, als ihnen guttut. Oder sie vergessen zu essen, weil sie gerade traurig sind oder zu viel zu tun haben. Zu viele Süßigkeiten bei einer Geburtstagsparty oder zu viel Popcorn und Gummibären im Kino kommen da genauso vor, wie ein Start in einen Tag mit Schularbeiten ohne Frühstück. Viel zu viel essen aus Langeweile? Oder war es eigentlich nur Durst? Kein Hunger, weil gerade nichts rein geht? Kennst du das? Kannst du uns ein Beispiel sagen?*
- **Erarbeitungsteil:** *Um zu erkennen, wann dir so etwas passiert, führst du eine Woche lang ein Tagebuch. [Faltbüchlein](#) austeilen und gemeinsam durchgehen.*
- **Nachbearbeitung:** Im Sesselkreis wird gemeinsam reflektiert: *Wann hatte ich Herzhunger? Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es, um ungesundes Essen zu vermeiden?*
[Bilderkarten Herzhunger – Lösungsvorschläge](#) werden in die Kreismitte gelegt. Anschließend sollen die Kinder ihre individuelle Reihenfolge finden und für sich auf dem [AB Herzhunger – was nun?](#) notieren.
- Wasser trinken – vielleicht ist es nur Durst?
 - in den Bauch hineinhorchen – spüre ich ein Knurren?
 - mit einem Kuscheltier kuscheln
 - malen oder basteln
 - Sport machen
 - lesen
 - Musik hören oder spielen
 - mit Freunden, Geschwistern, Eltern oder Großeltern spielen
 - Karotte oder anderes Gemüse essen: ist gesund und schmeckt oft sogar süß.

MODIFIKATIONEN

- **Einstieg:** [Sequenz 1, 2 oder 3 Bewegungsspiel, Sequenz Bauch-, Kopf- und Herzhunger](#)