

HUNGER VS. APPETIT

K ONTAKT
I NFORMATION
O RGANISATION
S ELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
K ONTROLLE

WORUM ES GEHT

In dieser Unterrichtssequenz setzen sich die Schüler*innen zunächst mit ihrem eigenen Hungergefühl und ihren Gewohnheiten auseinander. Anschließend wird ihnen anhand eines Textes mit anschließender Übung Wissen dazu vermittelt. Zum Abschluss folgen Tipps rund um körperlichen Hunger und Essverhalten.

METHODEN

Reflexion

SOZIALFORMEN

Einzelarbeiten und kollaboratives Arbeiten

VORBEREITUNG

→ Die Arbeitsblätter [Einstieg](#), [Arten von Hunger](#) und [Bauchhunger](#) werden in Klassenstärke kopiert.

LEHRPLANBEZUG

Biologie und Umweltbildung
Haushalt und Ernährung
Ethik/Religion

ZIELE

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



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler*innen

- reflektieren ihr Hungergefühl.
- tauschen sich zu ihren Empfindungen und Wahrnehmungen aus.
- lernen verschiedene Arten von Hunger kennen und unterscheiden.
- erhalten Tipps rund um die Nahrungsaufnahme.

ABLAUF

- **Einstieg:** Die Unterrichtseinheit startet mit einer Selbstreflexion rund um das Thema Hunger. Die Schüler*innen sollen sich anhand des [AB Einstieg](#) selbst einschätzen und ihr Ergebnis dann mit einer Person in der Klasse besprechen.
- **Arbeitszeit:** Die Schüler*innen lernen die drei verschiedenen [Arten des Hungers](#) und deren Unterscheidung anhand eines kurzen Lückentextes kennen. Eine Grafik kann abschließend mit den Schüler*innen zusammengefasst und reflektiert werden.
- **Abschluss:** Der körperliche Hunger bzw. [Bauchhunger](#) kann noch einmal reflektiert werden, um die Unterscheidungen final herauszuarbeiten. Die Schüler*innen vervollständigen zwei Sätze, um den Inhalt mit sich zu verknüpfen. Außerdem sind noch einige Tipps rund um die Nahrungsaufnahme vermerkt.

MODIFIKATIONEN

- **Wiederholung und Vertiefung:** In diesem Zusammenhang passt auch der Themenkomplex des [Tellermodells](#), der hier ergänzt werden kann.
- **Möglicher Abschluss:** Im Anschluss kann die [Sequenz Sättigung](#) mit den Schüler*innen gemacht werden.