

# REFLEXION

**K**ONTAKT  
**I**NFORMATION  
**O**RGANISATION  
**S**ELBSTSTÄNDIGES  
ERARBEITEN  
**K**ONTROLLE

## WORUM ES GEHT

Emotionen sind ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Lebens und sollen daher auch im pädagogischen Bereich berücksichtigt werden. Was wir essen, beeinflusst wie wir uns fühlen. Unsere Gefühle wirken sich umgekehrt auch darauf aus, was wir essen. Die Schüler\*Innen beobachten drei Tage lang ihr Essverhalten und reflektieren darüber, aus welchen Gründen sie zu Essen greifen. Ist es Hunger oder doch nur Appetit, beeinflusst von Gefühlen, Gewohnheiten oder anderen äußeren Einflüssen?

### METHODEN

Achtsamkeitstraining

### SOZIALFORMEN

Plenum, Einzelarbeit

### VORBEREITUNG

- Das [Drei-Tage-Journal](#) wird am besten in der Vorwoche als Hausaufgabe gegeben.
- In der folgenden Woche wird das [AB Reflexion Drei-Tage-Journal](#) in Klassenstärke ausgedruckt.

### LEHRPLANBEZUG

Biologie und Umweltbildung  
Ethik/Religion  
Ernährung und Haushalt  
Deutsch

## ZIELE

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



### ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler\*innen

- reflektieren ihr Essverhalten.
- lernen ihre Gefühle und ihr Verhalten zu verbinden und dieses logisch zu begründen.
- unterscheiden zwischen Bauch-, Herz- und Kopfhunger.



### KONSUMKOMPETENZ

Die Schüler\*innen reflektieren ihr Konsumverhalten in Bezug auf Lebensmittel.

# ABLAUF

- **Einstieg:** Die Schüler\*innen beobachten ihren Alltag, indem sie an drei unterschiedlichen Tagen (unbedingt auch einen Tag am Wochenende, also Samstag oder Sonntag) ein Tagebuch ([Drei-Tage-Journal](#)) über ihr Essen und ihre Gefühle führen.
- **Arbeitsteil:** Die Auswertung des Plans kann in Partner- oder Einzelarbeit erfolgen. Dabei werden der Plan und das [AB Reflexion Drei-Tage-Journal](#) gegenübergestellt und die Schüler\*Innen sollen ihre Mahlzeiten den richtigen Hungerarten zuweisen. Ziel ist es, dass die Schüler\*Innen erkennen, dass sie nicht ausschließlich aus einem Bauchhunger-Gefühl heraus zu Essen greifen, sondern sehr oft von anderen Faktoren beeinflusst werden.
- **Ablauf:** Die Kinder lesen sich die Tipps auf dem [AB Reflexion Drei-Tage-Journal](#) durch und diskutieren mit einer Partnerin oder einem Partner darüber.