

# SÄTTIGUNG

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

## WORUM ES GEHT

In dieser Unterrichtssequenz wird zuerst der Begriff Sättigung beschrieben und erklärt. Anschließend setzen sich die Schüler\*innen mit ihrem individuellen Sättigungsgefühl anhand von Übungen auseinander, um den eigenen Körper und psychologische Zusammenhänge besser kennenzulernen und zu verstehen.

### METHODEN

Reflexion

### SOZIALFORMEN

Einzelarbeit und je nach Wunsch auch Austausch

### VORBEREITUNG

→ Die Arbeitsblätter [Sättigung](#) und [Aufgabe](#) in Klassenstärke kopieren.

### LEHRPLANBEZUG

Biologie und Umweltbildung

Haushalt und Ernährung

Ethik/Religion

## ZIELE

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



### ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler\*innen

- bekommen Informationen rund um die Themen Ernährung und Sättigung bzw. Sättigungsgefühl.
- reflektieren ihr eigenes Sättigungsgefühl.
- beobachten ihr Essverhalten und den Sättigungsgrad über einige Mahlzeiten hinweg.

# ABLAUF

- **Einstieg:** Um die Schüler\*innen mit dieser Thematik vertraut zu machen, wird zunächst im [AB Sättigung](#) mit einem kurzen Text und einer Infografik darauf eingegangen. Die Lehrperson kann das Arbeitsblatt austeilen und die Schüler\*innen in ruhiger Einzelarbeit beschäftigen. Alternativ werden die Informationen des Arbeitsblattes durch ein Unterrichtsgespräch von der Lehrperson an die Schüler\*innen vermittelt und die Infografik wird per Beamer an die Wand projiziert.
- **Arbeitsteil:** Anschließend bearbeiten die Schüler\*innen das [AB Aufgabe](#) selbstständig, da es eine sehr persönliche Reflexion ist. Das Arbeitsblatt wird teilweise im Unterricht ausgefüllt und teilweise auch als Hausaufgabe vervollständigt.
- **Abschluss:** In einer anschließenden Unterrichtseinheit kann das Arbeitsblatt noch einmal besprochen und reflektiert werden, je nach Gruppe und persönlichen Mitteilungswünschen entweder in Kleingruppen mit Freunden oder im großen Plenum. Die Lehrperson sollte darauf achten, dass die Schüler\*innen nur Informationen teilen, mit denen sie sich auch wohlfühlen.

Conclusio: Eine Mahlzeit sollte circa zwei bis drei Stunden lang sättigen. Essen sättigt nur dann ausreichend, wenn alle Makronährstoffe in ausreichenden Mengen aufgenommen werden – sonst ist man nicht ganz satt und bekommt schnell Heißhunger.

# MODIFIKATIONEN

- **Möglicher Einstieg:** Die [Sequenz Hunger vs. Appetit](#) kann vorweg mit den Schüler\*innen durchgeführt werden.
- **Möglicher Abschluss:** Die [Sequenz Reflexion](#) kann im Anschluss weitergeführt werden.