

EINFÜHRUNG: HUNGER VS. APPETIT

K ONTAKT
I NFORMATION
O RGANISATION
S ELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
K ONTROLLE

WORUM ES GEHT

In dieser Unterrichtssequenz wird den Schüler*innen anhand eines Lückentextes mit anschließender Übung Wissen über die sieben Hungerarten vermittelt. Zum Abschluss folgen Tipps rund um den körperlichen Hunger und das Essverhalten.

METHODEN

Reflexion

SOZIALFORMEN

Einzelarbeiten und kollaboratives Arbeiten

VORBEREITUNG

Die Arbeitsblätter [Arten von Hunger](#) und [Körperlicher Hunger](#) werden in Klassenstärke kopiert.

LEHRPLANBEZUG

Biologie und Umweltkunde
Haushaltsökonomie und Ernährung
Ethik

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

- **Arbeitsteil:** Die Schüler*innen lernen die 7 verschiedenen [Arten des Hungers](#) und deren Unterscheidung anhand eines kurzen Textes inklusive Grafik kennen.
- **Abschluss:** Der [körperliche Hunger \(AB\)](#) 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

- **Möglicher Einstieg:** [AB Einstieg](#) aus dem SEK1-Bereich
- **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.