

Ernährungspyramide von Sandra und Max

Manchmal kann man Eltern Aufgaben stellen, bei denen sie das eigene Verhalten beobachten und in der Gruppe berichten. Manchmal sind solche Aufgaben jedoch zu persönlich und Eltern möchten ihre Realität nicht anderen Tn erzählen. Sie haben Angst etwas falsch gemacht zu haben oder etwas „Falsches“ zu sagen. In solchen Situationen kann gut mit Fallbeispielen gearbeitet werden.

Bei einer Weiterbildung von AVOS in Salzburg habe ich eine sehr praxisnahe Methode zum Umgang mit der Ernährungspyramide kennen gelernt, die ich gerne weitergeben möchte. Bei der beschriebenen Methode ordnen die Eltern die Lebensmittel von Sandra und von Max der Ernährungspyramide zu und erkennen dadurch zwei sehr unterschiedliche Beispiele.

Speiseplan von Sandra:

Frühstück: Milch, mit Kakaopulver (gezuckert), Semmel, mit Butter und Marmelade

Jause: Milchschnitte und Limonade

Mittagessen: Hühnchen mit Reis und Erbsen, Eis, 1 Glas Wasser

Nachmittagsjause: Kuchen, Tee, später ein Glas Cola

Abendessen: Brot mit Butter und Käse, Tee, Chips

Speiseplan von Max:

Frühstück: Tee, Haferflocken mit Bananenstückchen und Joghurt

Jause: Kornspitz mit Schinken und Gurke, ein Glas Wasser

Mittagessen: Spaghetti mit Fleischsauce und Tomatensauce, Salat mit Olivenöl, gezuckerte Topfencreme mit Himbeeren, 1 Glas Wasser

Nachmittagsjause: Apfel, 1 Glas Wasser, später noch 1 Glas Wasser

Abendessen: Kartoffelsuppe und Brot mit Butter, Tee

Die Ernährungspyramide von Sandra und Max

Methodenbeschreibung

Vorbereitung:

Alle Lebensmittel werden auf kleine Kärtchen geschrieben. Bei den gezuckerten Speisen wird der Zucker extra geschrieben, ebenso die Butter beim Brot usw.

Die Kärtchen, die zum Speiseplan von Sandra gehören haben alle eine Farbe und die von Max haben eine andere Farbe.

Jede Kärtchen-Gruppe wird mit der Aufgabenstellung in ein Kuvert gegeben. Dieses wird mit Sandra bzw. Max beschriftet.

Eine große Ernährungspyramide ist ebenfalls vorhanden.

Durchführung:

Die Gruppenleiterin legt die Ernährungspyramide in die Mitte auf den Boden oder auf einen großen Tisch.

Gemeinsam mit den Tn wird die Ernährungspyramide angeschaut und darüber geredet, was da zu sehen ist.

Danach bilden die Tn zwei Gruppen.

Jede Gruppe zieht ein Kuvert in dem die Lebensmittelkärtchen und die Aufgabe enthalten sind.

Eine Gruppe legt die Kärtchen von Sandra rechts neben die Ernährungspyramide und die andere Gruppe legt die Kärtchen von Max links neben die Ernährungspyramide.

Dabei werden die Lebensmittel den jeweiligen Gruppen zugeordnet.

Danach betrachten alle Tn die entstandenen Ernährungspyramiden und sagen, was ihnen auffällt.

Mögliche Ergänzung:

Jede Gruppe verfasst einen weiteren Speiseplan für einen Tag, bei dem die Grundsätze der Ernährungspyramide eingehalten werden.

Abschluss:

Die Tn bekommen die Ernährungspyramide im Kleinformat mit. Bei einer Blitzlichtrunde sagt jede/r Tn, was sie/er sich vom heutigen Thema mitnimmt.

Speiseplan von Sandra

Frühstück: Milch, mit Kakaopulver (gezuckert), Semmel, mit Butter und Marmelade

Jause: Milchschnitte und Limonade

Mittagessen: Hühnchen mit Reis und Erbsen, Eis, 1 Glas Wasser

Nachmittagsjause: Kuchen, Tee, später ein Glas Cola

Abendessen: Brot mit Butter und Käse, Tee, Chips

Hier ist der Speiseplan von Sandra. Legt bitte die Nahrungsmittelkärtchen zur Ernährungspyramide. Zu der Lebensmittelgruppe, wo sie dazu gehören.

Speiseplan von Max:

Frühstück: Tee, Haferflocken mit Bananenstückchen und Joghurt

Jause: Kornspitz mit Schinken und Gurke, ein Glas Wasser

Mittagessen: Spagetti mit Fleischsauce und Tomatensauce, Salat mit Olivenöl, gezuckerte Topfencreme mit Himbeeren, 1 Glas Wasser

Nachmittagsjause: Apfel, 1 Glas Wasser, später noch 1 Glas Wasser

Abendessen: Kartoffelsuppe und Brot mit Butter, Tee

Hier ist der Speiseplan von Max. Legt bitte die Nahrungsmittelkärtchen zur Ernährungspyramide. Zu der Lebensmittelgruppe, wo sie dazu gehören.