

Wo, warum und wie wird gegessen?

4.9

In den westlichen Industrieländern stehen Nahrungsmittel in guter Qualität im Überfluss zur Verfügung. Ganz früher ging es beim Thema Ernährung in erster Linie darum, ausreichend Nahrung zu finden. Heute besteht die Herausforderung hingegen eher darin, aus dem reichhaltigen Angebot die richtigen Nahrungsmittel auszuwählen. Dabei konkurriert das Motiv „sich gesund ernähren“ mit vielen anderen Motiven wie „Geschmack“, „Gewohnheit“ etc. In unserer heutigen Gesellschaft zeigen immer mehr Menschen ein falsches Essverhalten und es treten vermehrt ernährungsbedingte Erkrankungen auf.

Vorbereitung:

Jeder Schüler bringt für die Stunde eine Zeitschrift (keine Fachzeitschrift wie Auto- oder Computerzeitschrift) und eine Schere mit.

Beispielhafter Unterrichtsverlauf:

Teilen Sie die Schüler in Kleingruppen (maximal fünf Schüler) auf. Jede Gruppe durchsucht die mitgebrachten Zeitschriften nach Bildern, die Essenssituationen zeigen. Diese schneiden die Schüler aus und legen sie in die Mitte ihres Tisches. (Alternativ können alle Bilder als Collage auf ein Tapetenstück oder ein Plakat geklebt werden.)

Besprechung:

1. Essensorte

Fragen Sie die Schüler, wo überall gegessen wird. Dabei können auch Orte genannt werden, die nicht auf den gesammelten Bildern zu sehen sind. Halten Sie die genannten Orte an der Tafel fest.

Zielsetzung und Kompetenzvermittlung:

Die Schüler setzen sich eingehend mit dem Thema Essverhalten auseinander. Zentrale Fragestellungen sind: „An welchen Orten und aus welchen Anlässen wird gegessen?“ sowie „Welche Motive hat ein Mensch, so zu essen, wie er isst?“. Indem die Schüler ihre Essenssituationen und -gründe beispielhaft aufschreiben, reflektieren sie ihr eigenes Essverhalten.

Erforderliche Materialien:

- Zeitschriften, Scheren



Ergebnis:**Beispiele Essensorte:**

- zu Hause (Alltagssituation, feierlich an einem schön gedeckten Tisch, im Bett ...)
- auswärts (Mensa, Kantine, am Arbeitsplatz, im Restaurant, auf der Straße ...)
- in der Freizeit (Picknick, beim Grillen, beim Sport, bei einer Feier, Essen auf der Reise ...)

2. Essensanlässe

Fragen Sie die Schüler anschließend nach Essensanlässen („Warum isst ein Mensch?“). Schreiben Sie die wichtigsten Anlässe an die Tafel.

Ergebnis:**Beispiele für Essensanlässe:**

Appetit/Hunger; Uhrzeit (um 12.00 Uhr Mittagessen); Stimmung (Langeweile, Traurigkeit, Sorgen, Stress); Belohnung; Gewohnheit (im Freibad immer Eisessen, zur Kaffeezeit immer ein Stück Kuchen); Einladung (Freund bietet Keks an, Einladung zum Essen); Schlüsselreize (der Duft von Bratwurst veranlasst Bratwurstkauf); Vernunft (Vorbeugen einer Unterzuckerung)



Foto © Fotolia.de - Ivonne Wernik

3. Essensmotive

Anschließend gehen Sie mit den Schülern der Frage nach, warum ein Mensch so isst, wie er isst.

Ergebnis:

Das Essverhalten eines Menschen wird von einer Vielzahl von Motiven bestimmt.

Beispiele für Essensmotive:

- Umfeld (Lebensort, Familie, Freunde)
- Persönliche Vorlieben und Abneigungen
- Gesundheitsstatus (zum Beispiel Diät bei Krankheit)
- Zeitfaktor (zum Beispiel häufiger Einsatz von Fertignahrung)
- Finanzielle Aspekte
- Eigene Zielsetzungen (zum Beispiel bestimmtes Körpergewicht, sportliche Leistungen)

4. Eigenes Essverhalten

Zum Schluss überdenken die Schüler einzeln ihre Essgewohnheiten und schreiben diese stichwortartig auf. Fragen Sie die Schüler nach ihren typischen Mahlzeiten, wann sie diese einnehmen und welche Gründe sie dafür haben. Im Klassenverband werden die verschiedenen Feststellungen zum eigenen Essverhalten diskutiert.

Ideen zur Erweiterung:

- Die Schüler ziehen Vergleiche zwischen dem Essverhalten von heute und früher sowie zwischen dem Essverhalten in unserem Kulturkreis und in anderen.
- Besprechen Sie mithilfe des Arbeitsblattes „Der Tisch-Knigge“ (s. Mediensammlung) die Verhaltensregeln bei Tisch für eine angenehme Essatmosphäre.

Kombinationsmöglichkeiten:

- „Mit allen Sinnen“
(E 12 – Kap. GS)

