

EIN HUNGERGEFÜHL

KONTAKT
INFORMATION
ORGANISATION
SELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
KONTROLLE

WORUM ES GEHT

Die Kinder sollen über den Tag verteilt ihre eigenen Gefühle erkennen und ausdrücken können: Ein Hungergefühl wird entdeckt und beobachtet.

METHODEN

Bilderkarten-Spaziergang

SOZIALFORMEN

Einzelarbeit, Plenum

VORBEREITUNG

[Bilderkarten Gefühle](#)

BILDUNGSBEREICH

Sprache und Kommunikation

Bewegung und Gesundheit

Info: [Bundesländerübergreifender Bildungsrahmenplan für elementare Bildungseinrichtungen](#)
[Lehrplan Volksschule](#)

ZIELE

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



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler*innen

- denken über ihre Gefühle nach und versuchen diese anhand der Bilder auszudrücken.
- erkennen ein Hungergefühl.

ABLAUF

- Die Bilderkarten Gefühle werden im Sitzkreis aufgelegt und beschrieben.
- Anschließend werden diese Karten im Gruppenraum gut sichtbar und so positioniert, dass sie den ganzen Tag für die Kinder zugänglich sind.
- Die Kinder werden aufgefordert, sich zu jener Karte zu stellen, die zum aktuellen Zeitpunkt am meisten auf sie zutrifft.
- Dort können ein paar Kinder beschreiben, warum sie dort stehen. Z. B.:
„Ich bin fröhlich, weil ich heute mit dem Bus fahren durfte.“
„Ich bin müde, weil ich früh aufgestanden bin.“
- Im besten Fall befindet sich bereits bei der ersten Runde ein Kind auf der Bildkarte Hunger. Wenn es möchte, darf es sein Hungergefühl beschreiben. Zum Beispiel: der Magen knurrt oder fühlt sich leer an, oder man fühlt sich schwach. Die Pädagogin oder der Pädagoge könnte auch fragen, wie lange man diesen Hunger schon spürt, zum Beispiel seit der Busfahrt, seit dem Sesselkreis ... ein Hungergefühl verschwindet nämlich nur, wenn man tatsächlich isst.
- Gibt es in der ersten Runde noch kein Kind, das sich auf dieser Bildkarte befindet, gibt es bei den nächsten Runden die Chance dazu. Es sollen sich nämlich über den Kindergarten tag verteilt immer wieder Kinder zu einer Bildkarte stellen, die ihr aktuelles Gefühl widerspiegelt. Die Anforderungen bleiben immer gleich.

Tipp: Vor der Jausenpause gibt es eventuell einige Kinder, die bereits großen Hunger verspüren und diesen auch besser definieren können.

→ Idee und Anregungen für Fragen:

- Bilderkarten Ärger oder Zorn, Trauer, Angst, Langeweile: „Was würde dir jetzt helfen, dass du dich besser fühlst?“
- Hat dieses Gefühl etwas mit Hunger zu tun: Fühle in dich hinein. Lass eine Freundin oder einen Freund am Bauch horchen.

Emotionen gehören zwar zum Essen dazu, Essen sollte allerdings nicht als Mittel zur Emotionsregulierung genutzt werden. Folgende Lösungsvorschläge können angeboten werden:

1. Alternativen überlegen und auf das Bauchgefühl achten: über deine Gefühle sprechen, kuscheln, malen und basteln, musizieren, Bilderbücher anschauen, Musik hören, mit Freunden spielen, draußen spielen.
2. Ist es vielleicht nur Durst? Vor dem Essen Wasser trinken. Bleibt das Hungergefühl nach wie vor bestehen, sollte man essen.
3. Die Jause mit allen Sinnen wahrnehmen und achtsam essen: riechen, schauen, spüren und schmecken. Äußere Störfaktoren, wie zum Beispiel Musikhören, lautes Reden, Fernsehen oder auf das Handy Schauen etc. verhindern.
4. Bewusst snacken: gesunde und naturbelassene Lebensmittel wie Karottensticks oder Apfelspalten anbieten.
5. Genug Zeit für Essenspausen einplanen und in Gesellschaft essen.