

7 TAGE – MEINE ERNÄHRUNG UNTER DER LUPE

Dauer: Einführung: 15 min

Durchführung Ernährungsprotokoll: 7 Tage

Nachbesprechung: 50 Minuten (1 Unterrichtseinheit)

Durch die Datenerhebung mittels Ernährungstagebuch lernen Jugendliche das eigene Ess- und Trinkverhalten sowie das ihrer KollegInnen besser kennen. Die Lernenden dokumentieren an sieben aufeinanderfolgenden Tagen ihre Ernährung sowie Uhrzeit und Art der Nahrungs- und Getränkeaufnahme (z.B. im Gehen, am PC, in Gesellschaft am Esstisch u.a.), Gründe für die Nahrungs-/Getränkezufuhr, Ort und sonstige Anmerkungen. Als Methode kann eine analoge (schriftliche) oder digitale Version (App) verwendet werden. Abschließend werden die Ergebnisse der Tagebücher gemeinsam mit den Lernenden reflektiert.



KOMPETENZORIENTIERTE LERNZIELE:

Die Lernenden sind in der Lage ...

- die eigenen Ernährungsgewohnheiten anhand eines Ernährungstagebuchs zu erheben.
- ihre Ernährungsgewohnheiten zu reflektieren.
- die Ernährungsgewohnheiten einer Freundin/eines Freundes den Ernährungsregeln der ÖGE gegenüberzustellen und Feedback zu geben.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- M 4-1 – Anleitung & Vorlage Ernährungstagebuch
- M 4-2 – Hintergrundinfo Ernährungstagebuch
- M 2-3 – Ernährungsregeln der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)
- Digitale Alternative: Ernährungstagebuch-App, Mobiltelefon

MODUL-ERGÄNZUNG:

- Modul M3 „Ich esse gerne... und du?“
- Modul M13 „Ernährung verstehen“

				
EINSTIEG	10	PL		Die Lehrperson stellt den Lernenden folgende Einstiegsfrage: „Wisst ihr noch was ihr letzte Woche alles gegessen habt?“ Die Lernenden denken kurz über die Frage nach. Danach fragt die Lehrperson mittels Handzeichen ab, wie viele sich noch genau/in etwa/gar nicht daran erinnern können. Es soll damit ein ungefähres Bild entstehen, welchen Überblick die Lernenden über ihre Ernährung haben.
	15	PL	M 4-2 M 4-1	Danach erklärt die Lehrperson das Datenerhebungstool „Ernährungstagebuch“ (M 4-2). Ebenso wird die Aufgabenstellung erklärt und eine Anleitung zum Ernährungstagebuch gegeben (M 4-1).
ERARBEITUNG	7 Tage	EA	M 4-1	Die Lernenden führen individuell an sieben aufeinanderfolgenden Tagen ein Ernährungstagebuch anhand einer einheitlichen Vorlage (analog oder digital). Die ausgefüllten Ernährungstagebücher (Protokolle) werden anonymisiert auf einer gemeinsamen Plattform hochgeladen (z.B. für weitere Auswertungen) oder ausgedruckt in die nächste Einheit mitgenommen.
	40	PA	ausgefüllte Ernährungstagebücher M 2-3	Die Lernenden berichten kurz, wie es ihnen mit der Durchführung des Ernährungstagebuchs ergangen ist (positive Aspekte, Hürden, ...). Danach teilt die Lehrperson den Lernenden die Ernährungsregeln der ÖGE (M 2-3) aus. Die Lernenden sollen nun paarweise zusammengehen und ihre Ernährungstagebücher miteinander austauschen. Nun erhalten die Lernenden den Auftrag die Tagebücher ihrer Kollegin, ihres Kollegen mit den Ernährungsempfehlungen der ÖGE zu vergleichen und kurz zusammenzufassen was die Person bereits umsetzt und wo es Veränderungspotenziale gibt. Danach tauschen sich beide kurz über ihre Erkenntnisse aus und geben sich gegenseitig Feedback. Empfehlungen von Gleichaltrigen werden meist besser angenommen und die Kompetenzen im Bereich Ernährung werden gestärkt. Alternativ bzw. ergänzend kann an dieser Stelle auch das Modul „Ich esse gerne ... und du?“ durchgeführt werden.
ABSCHLUSS	10	PL		In einer kurzen Blitzlichtrunde berichten die Lernenden von ihrem größten Aha-Erlebnis während dieses Moduls.