

Inhaltsverzeichnis

1. Ernährung und Eßgewohnheiten	4	
2. Über die Materialien	8	
3. Zusammenarbeit mit Eltern	10	
4. Unterrichtsvorschläge	11	
4.1	Unterrichtsvorschläge für 5. und 6. Klassen	13
	Lerneinheit: Positive und negative Eßsituationen	13
	Lerneinheit: Meine Eßgewohnheiten	15
	Lerneinheit: Essensregeln	17
4.2	Unterrichtsvorschläge für 7. und 8. Klassen	18
	Lerneinheit: Vorlieben	18
	Lerneinheit: Eßsituationen und Gefühle	20
4.3	Unterrichtsvorschläge für 9. und 10. Klassen	22
	Lerneinheit: Schönheitsideale	22
	Lerneinheit: Heutiges Figurideal von Jugendlichen	24
	Lerneinheit: Diäten – Eßstörungen	26
5. Literaturhinweise	28	
6. Materialbogen	29	
M 1:	Eßsituationen	31
M 2:	„Mir schmeckt eine Mahlzeit besonders gut, wenn . . .“	32
M 3:	„Mir schmeckt eine Mahlzeit gar nicht, wenn . . .“	33
M 4:	Tagesprotokoll über meine Eßsituationen	34
M 5:	Meine Eßgewohnheiten	35
M 6:	Familienfoto von 1915	36
M 7:	Was ist „in“? – Was ist „out“?	37
M 8:	Fotos zu Eßsituationen	38
M 9:	Auflistung von Worten, die Gefühle und Stimmungen ausdrücken	39
M 10:	Gefühle und Essen	40
M 11:	Meine Eßgewohnheiten	41
M 12:	Darstellung von Personen aus verschiedenen Zeiten	42
M 13:	Welches Image haben Menschen mit einer bestimmten Figur?	43
M 14:	Statistische Untersuchungen über die Veränderung des Image von Menschen mit einer bestimmten Figur (I)	44
M 15:	Statistische Untersuchungen über die Veränderung des Image von Menschen mit einer bestimmten Figur (II)	45
M 16:	Figur und Fitneß	46
M 17:	Steuerung des Eßverhaltens	47
M 18 (1):	Der Eßtyp-Test	49
M 18 (2):	Die Auswertung des Eßtyp-Tests	51
M 19:	Die langfristige Regulation des Körpergewichts und der Nahrungsaufnahme	53
M 20:	Diäten	54
M 21:	Eßstörungen	55
M 22:	Leserbriefe an Frau Dr. Schönschlank	56