

Ernährung früher und heute

a) Eigene Ernährung

Wie sieht meine Ernährung aus? Wodurch wird mein Ernährungsverhalten beeinflusst?

Aufgabe 1: Fertige eine Collage zum Thema „Meine Ernährung“ an. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen:

- Wie sieht meine Ernährung aus?
- Welche Speisen mag ich gerne, welche nicht?
- Ernähre ich mich gesund?
- Wodurch wird mein Ernährungsverhalten beeinflusst?
- Gibt es bestimmte Regeln bei den Mahlzeiten bzw. Tischsitten in der Familie?
- Wird gemeinsam gegessen?
- Wer kocht in der Familie?
- Gibt es an bestimmten Tagen bestimmte Gerichte?
- Welche Mahlzeit ist mir am wichtigsten? Warum?

Material: weißes Papier, Filzstifte, Schere, Klebstoff, Zeitschriften, Prospekte

b) Ernährung früher

Was haben meine Eltern/Großeltern gegessen, als sie in meinem Alter waren? Was hat sich geändert?

Aufgabe 2: Erstelle einen Fragebogen mit dem du etwas zu den Ernährungsgewohnheiten deiner Eltern bzw. Großeltern erfährst, als sie in deinem Alter waren.

Tipps zur Vorgehensweise:

- Überlege dir zunächst was dich dabei besonders interessiert und formuliere und notiere dir dazu Fragen (Du kannst dich auch an den Fragen aus Aufgabe 1 orientieren).
- Wähle aus den Fragen 4-5 aus und gestalte einen Fragebogen

Fülle zusammen mit deinen Eltern bzw. Großeltern den Fragebogen aus.

c) Vergleich Ernährung früher und heute

Aufgabe 3: Fülle selbst auch einen Fragebogen aus und vergleiche ihn anschließend mit dem deiner Großeltern. Was kannst Du feststellen?