


































2.2.1c



Obst- und Gemüseprotokoll

Name:

Bitte das Datum eintragen!	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Portionen insgesamt	  
Obst 	 	 	 	 	 	 	 		
Gemüse 	 	 	 	 	 	 	 		

Bitte streiche ab, wie viele Portionen Obst und Gemüse du gegessen hast, und bewerte dein Ergebnis nach der vereinbarten Regel!



BABELUGA



Kap. 2.2.1: Lebensmittel clever auswählen!

Lernziel: Tut gut und schmeckt gut!

Themenbereich: Lebensmittelauswahl, -zubereitung und Mahlzeitenzusammenstellung

Abb. 2.2.1c: Obst- und Gemüseprotokoll

Zielgruppe: Kinder ab der Vorschule (mit Hilfe der Eltern)

Ziel: Die Familie soll einen Überblick über die tägliche Verzehrsmenge an Obst und Gemüse bekommen und diesen Verzehr steigern.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Das Kind bzw. der Jugendliche bespricht im Vorfeld mit dem Adipositas-Therapeuten seine aktuellen Obst- und Gemüsevorlieben; diese können evtl. auch aufgeschrieben oder aufgemalt werden. Mag der Betroffene gar kein Obst und Gemüse, wird ausgehandelt, welche Sorten er noch am ehesten ausprobieren würde. Abhängig von der individuellen Problemanalyse wird ein Ziel vereinbart, z. B. täglich einmal eine Portion Obst und eine Portion Gemüse zu essen, und festgelegt, nach welcher Regel das Gesamtergebnis zu bewerten ist. Diese Portionen werden dann täglich auf dem Protokoll abgestrichen; hat das Kind bzw. der Jugendliche sein Wochenziel erreicht, kann er sich einen grünen Smiley eintragen. In der Nachbesprechung sollte die Führung des Protokolls immer gelobt und anerkannt werden, die gewonnenen Erkenntnisse («Wie hat es geschmeckt? Was war schwierig?») sollten gemeinsam ausgewertet und evtl. eine zuvor vereinbarte Belohnung gegeben werden (z. B. Sticker).



BABELUGA