





Kap. 2.2.1: Lebensmittel clever auswählen!

Lernziel: Tut gut und schmeckt gut!

Themenbereich: Lebensmittelauswahl, -zubereitung und Mahlzeitenzusammenstellung

Abb. 2.2.1d: Einkaufsplan (kleine Pyramiden zum Abstreichen).

Zielgruppe: Eltern; Jugendliche, die schon selber einkaufen.

Ziel: Die Familien sollen ihren Einkauf auf der Basis der Ernährungspyramide vorplanen, also vermehrt zu «grünen» Lebensmitteln greifen (Obst/Gemüse, ungesüßte Getränke) und weniger «gelbe» und «rote» energiedichte Produkte einkaufen (Süßigkeiten, Knabbersachen, gesüßte Getränke, fettreiche Lebensmittel usw.).

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Der Einkaufsplan ist eine Erinnerungshilfe, bezogen auf die «Ernährungspyramide». Es kann notiert werden, auf was individuell besonders geachtet werden soll, z. B. «Heute mal die Putenwurst ausprobieren! », oder: «Nur eine Süßigkeit aus dem Regal!». Jeweils eine kleine Pyramide kann pro Einkauf ausgeschnitten werden und das Eingekaufte «vor Ort» im Supermarkt den Lebensmittelgruppen zugeordnet und abgestrichen werden. Auf einen Blick ist dann zu erkennen, ob die im Einkaufswagen befindlichen Lebensmittel der Verteilung der Pyramide entsprechen. Ein «prototypischer» Einkaufsplan kann auch als Erinnerung am Kühlschrank hängen. In der Baustellen-Teamarbeit werden die Erfahrungen der Familie nachbesprochen und weiteres Veränderungswissen aufgebaut.

