



Getränkeprotokoll

Name:

Bitte das Datum eintragen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt	
Wasser, Tee ohne Zucker									
Saft									
Cola, Limo, Softdrinks									

Bitte streiche ab, wie viele Gläser du getrunken hast. Für die süßen Getränke mache pro Glas einen Strich und schreibe auf, welches Getränk du getrunken hast. Am Ende bewerte das Ergebnis nach der vereinbarten Regel!





Kap. 2.2.2: Alles Limo, oder was?

Lernziel: Ran ans Wasser!

Themenbereich: Getränke

Abb. 2.2.2b: Getränkeprotokoll (Gläser)

Zielgruppe: Kinder ab der Grundschule (ggf. mit Hilfe der Eltern).

Ziel: Die Auswahl der Getränke soll beeinflusst (weniger gesüßte, mehr ungesüßte) und die Trinkmenge erhöht werden.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Der Adipositas-Therapeut bespricht das aktuelle Trinkverhalten mit dem Kind bzw. dem Jugendlichen und seinen Eltern. Zur Erfassung der Gewohnheiten kann in einem ersten Schritt das Protokoll als eine Selbstbeobachtungshausaufgabe mitgegeben werden. Auf dem Protokoll wird die Trinkmenge pro Tag abgestrichen. Süße Getränke werden durch einen Strich pro Glas erfasst, die Art des Getränks wird aufgeschrieben. In der Nachbesprechung wird dann – entsprechend der gemeinsamen Problemanalyse – ein Ziel vereinbart, z. B. bei einem «Eistee-Fan» ein Glas Saft am Tag, Eistee für den Anfang nur noch dreimal in der Woche, in einer weiteren Phase nur noch zweimal usw.; der Eistee wird dabei vom Betroffenen als eine Portion Süßigkeiten verstanden.



BABELUGA