

2.2.2c



Getränkeprotokoll

Name:

Bitte das Datum eintragen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt	
Saft									
Limonade (Cola ...)									
Light- Getränke									
Wasser, Tee ohne Zucker									

Bitte mache pro Glas (250 ml) einen Strich in das zutreffende Kästchen, schreibe auf, wie viel du in der Woche getrunken hast, und bewerte das Gesamtergebnis nach der vereinbarten Regel!



BABELUGA



Kap. 2.2.2: Alles Limo, oder was?

Lernziel: Ran ans Wasser!

Themenbereich: Getränke

Abb. 2.2.2c: Getränkeprotokoll (Strichliste)

Zielgruppe: Kinder bzw. Jugendliche ab der Grundschule (kleinere Kinder mit Hilfe der Eltern, ab 5./6. Klasse selbständig).

Ziel: Der Konsum süßer Getränke soll differenziert wahrgenommen und dann reduziert werden, die Menge ungesüßter Getränke 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 pro Glas ein Strich (oder ein anderes vereinbartes Zeichen) in das entsprechende Kästchen eingetragen und das erreichte Gesamtergebnis je nach zuvor festgelegtem Ziel (z. B. nur noch zweimal Cola pro Woche) vom Kind bzw. Jugendlichen mittels Smiley bewertet. In der Nachbesprechung wird dann entsprechend der gemeinsamen Problemanalyse ein weiteres Ziel vereinbart, z. B. das «Erfinden» und Ausprobieren neuer Teekreationen in der Familie.



BABELUGA