

2.2.3a



Was habe ich gemacht, um besser satt zu werden?

Name:

Bitte das Datum eintragen	Glas Wasser getrunken 	Gemüse gegessen 	Obst gegessen 	Längeres Kauen, langsamer gegessen	Tisch gedeckt, in Ruhe gegessen	Nichts vorher gegessen oder getrunken	Hat es geholfen, schneller satt zu werden?	  
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So								

Bitte kreuze an, was du vor bzw. während der Mahlzeit gemacht hast. Bewerte das Ergebnis nach der vereinbarten Regel!



BABELUGA



Kap. 2.2.3: Schön satt oder pappsatt?

Lernziel: Große Leute – große Hände, kleine Leute – kleine Hände...

Themenbereich: Portionsgröße und Essmenge

Abb. 2.2.3a: Selbstbeobachtungsprotokoll (Was habe ich gemacht, um besser satt zu werden?)

Zielgruppe: Kinder ab dem Grundschulalter (die Eltern unterstützen) und Jugendliche.

Ziel: Es sollen verschiedene Methoden ausprobiert werden, die eine verbesserte Sättigung ermöglichen, um so die Essmenge zu reduzieren.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Der Adipositas-Therapeut informiert die Familie über Strategien, die die Sättigung verbessern können (z. B. trinken vor dem Essen, längeres Kauen, Ruhe beim Essen, Mahlzeitenrituale, vor den Mahlzeiten eine Portion Obst/Gemüse essen). Zur Erforschung der geeigneten Strategie wird in einem ersten Schritt das Protokoll als eine Selbstbeobachtungshausaufgabe mitgegeben. Es wird festgelegt, ob alle Mahlzeiten oder nur eine beobachtet werden soll. Die Kinder bzw. Jugendlichen kreuzen die jeweils gewählte Strategie an und halten fest, ob diese geholfen hat, schneller satt zu werden. Protokolliert wird täglich nach den Mahlzeiten. In der Nachbesprechung werden die Erfahrungen und Erkenntnisse gemeinsam ausgewertet, die individuell am besten passende Strategie wird in einem weiteren Schritt herausgearbeitet. Vereinbart wir nun, wie oft diese Strategie in der Woche gezielt zur Anwendung kommen soll, das Kind bzw. der Jugendliche protokolliert dies wie zuvor und bewertet das Ergebnis mit einem Smiley.



BABELUGA