

2.2.3b



Wie viele Teller voll habe ich gegessen?

Name:

Bitte das Datum eintragen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt			
Große Teller 											
Kleine Teller 											

Streiche an, wie viele Teller welcher Größe du gegessen hast, und 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. 2.2.3b: Tellerprotokoll (Wie viele Teller voll habe ich gegessen?)

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

Ziel: Die Einschätzung von Portionsgrößen und Essmengen soll mit Hilfe des Tellermodells verbessert werden, um so die Essmenge zu reduzieren.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Der Adipositas-Therapeut informiert die Familie über die altersangemessene Portionsgröße und Essmenge. Zur Erforschung der tatsächlichen aktuellen Gewohnheiten wird in einem ersten Schritt das Tellerprotokoll als Selbstbeobachtungshausaufgabe mitgegeben. Es wird festgelegt, ob alle Mahlzeiten oder nur eine beobachtet werden sollen, geklärt wird auch, was ein großer bzw. kleiner Teller ist. Die Kinder bzw. Jugendlichen streichen die gegessenen Teller ab (ggf. auch halbe Teller). Protokolliert wird täglich nach den Mahlzeiten. In der Nachbesprechung werden die Erfahrungen und Erkenntnisse gemeinsam ausgewertet, in einem weiteren Schritt wird nun (bei jüngeren Kindern unter Einbeziehung der Eltern) vereinbart, wie eine Verhaltensänderung angebahnt und damit die Essmenge schrittweise reduziert werden kann; z. B. kann statt zweier großer nur noch ein großer und ein kleiner Teller zu Mittag gegessen werden. Das Kind bzw. der Jugendliche protokolliert diese neue Strategie wie zuvor und bewertet das Ergebnis mit einem Smiley.



BABELUGA