



Eine Handvoll!

Probiere aus,
wie viel in deine
Hand passt.





Kap. 2.2.3 Schön satt oder pappsatt?

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

Themenbereich: Portionsgröße und Essmenge

Abb. 2.2.3c: Handmodelle

Zielgruppe: Alle

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

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Der Adipositas-Therapeut informiert die Familie über die altersangemessene Portionsgröße und Essmenge und wie die eigene Hand als einfaches Messinstrument genutzt werden kann (bezogen auf verschiedene Lebensmittel). Die Kinder und Jugendlichen werden aufgefordert, dies gemeinsam mit den Eltern zu Hause mit unterschiedlichen Lebensmitteln auszuprobieren. Als Erinnerungshilfe kann der Arbeitsbogen in der Küche aufgehängt werden. Es können auch Fotos von der eigenen gefüllten Hand gemacht und zur Nachbesprechung mitgebracht werden.