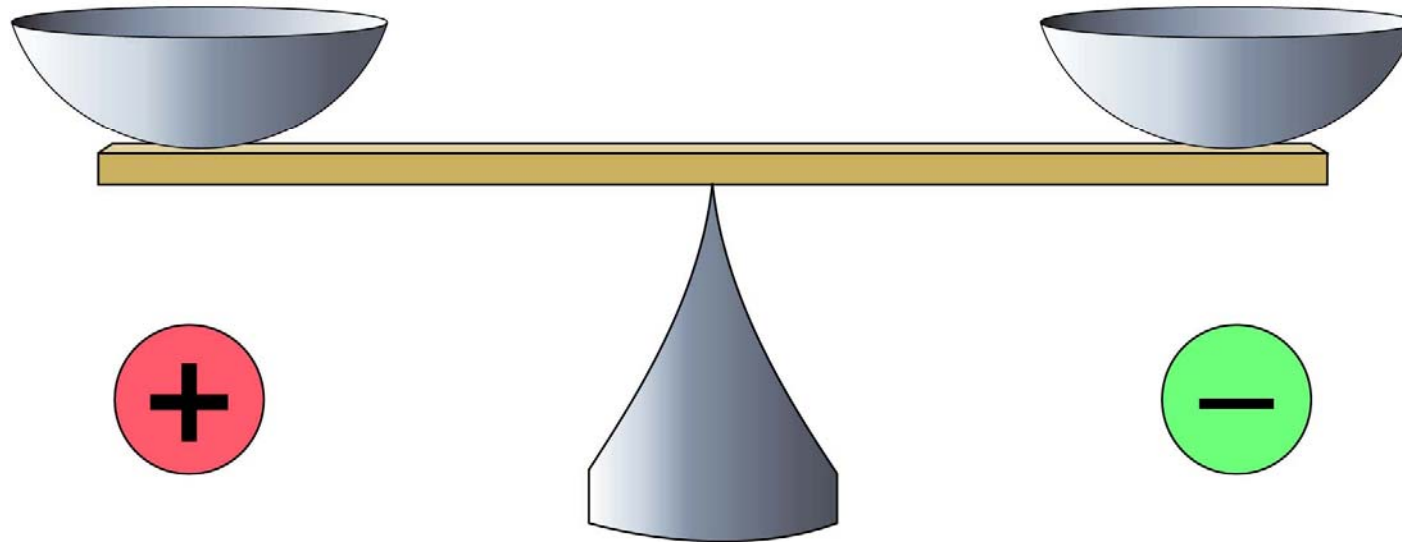


2.2.6d



Energiebilanz-Waage



BABELUGA



Kap. 2.2.6: Lahmes Faultier oder flinkes Wiesel: Wie viel Bewegung muss sein?

Lernziel: Mit anderen Spaß haben!

Themenbereich: Bewegung im Alltag und Sport

Abb. 2.2.6d: Energiebilanzwaage

Zielgruppe: Alle Kinder bzw. Jugendlichen.

Ziel: Die Kinder bzw. Jugendlichen sollen mit Hilfe des Waagemodells einschätzen lernen, wie viel Energie sie täglich aufnehmen (thematisiert werden: Essen, Trinken, Naschen, Snacken) und wie viel Energie sie verbrauchen (thematisiert werden: Bewegen, Inaktivität im Alltag, Medienkonsum).

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Im Gespräch mit dem Adipositas-Therapeuten wird gemeinsam erarbeitet, was Energie liefert (+ Einnahmen) und was Energie verbraucht (– Ausgaben) und welcher Zusammenhang mit dem Gewicht besteht. Die Gewohnheiten und Tätigkeiten werden auf dem Protokollbogen auf die jeweilige Waagschale «gelegt» (geschrieben, gezeichnet), und so wird anschaulich geklärt, ob ein Gleichgewicht besteht oder sich die Waage ungünstig zu einer Seite neigt. In der weiteren Nachbesprechung werden Maßnahmen erörtert, die die Waage ins Gleichgewicht bringen bzw. die Energiebilanz verbessern können. Dies wird auf einem weiteren Arbeitsbogen visualisiert, und unter Bezugnahme auf die jeweilige Baustelle wird eine konkrete Veränderungsaufgabe formuliert (z. B. süße Getränke reduzieren [s. Getränkeprotokoll] und Alltagsbewegung steigern [s. Alltagsbewegungsprotokoll]), die dann weiterverfolgt wird.



BABELUGA