

ÜK „Mit Kindern essen und haushalten“

Essen ist alles andere als nur Nahrungsaufnahme


Eine gute Mahlzeit ist eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erleben der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen. *Jesper Juul (2009). Was gibt's heute? Beltz, S. 11.*

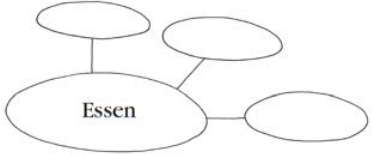


Auftrag: Gestalte einen Artikel oder ein Poster oder ein Filmchen zum Thema.

Zielsetzung:

- Du hast dich damit auseinandergesetzt, dass Essen, obwohl ein Grundbedürfnis, viel mehr als reine Nahrungsaufnahme ist.
- Dir wurde bewusst, dass unser Essverhalten häufig nur in geringem Masse vernunftgesteuert ist und der reinen Nahrungsaufnahme dient. Du kannst das begründen.
- Du verstehst, dass Essen immer in Zusammenhang mit verschiedenen, anderen Faktoren steht, die sich gegenseitig bedingen und in einer Wechselwirkung zueinanderstehen. Du kennst verschiedene Faktoren.
- Du hast deine Erkenntnisse und die Antworten auf inhaltliche Fragestellungen verständlich und nachvollziehbar in einem Artikel, auf einem Poster oder in einem Filmchen zusammengestellt. Deine Dokumentation enthält eine Take home message (Botschaft zum Mitnehmen nach dem Lesen oder Sehen)

Vorgehen: Diese Schritte liefern dir viele Informationen auf dem Weg zur Lösung deines Auftrags. Du kannst die Abfolge der Schritte selber auswählen.

<p>Highlight Essen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Erwinnere dich an ein Essen mit der Familie, unter Freunden, mit KollegInnen oder in der Kita/Tagesschule, das einfach toll war. • Frage dich, was alles dazu beigetragen hat, dass dir dieses Essen in so guter Erinnerung geblieben ist. • Notiere dir all deine Gedanken in Stichworten. • Bitte nun eine Person aus deinem Umfeld (zu Hause, per Tel, Whatsapp) dir mitzuteilen, was aus deren Sicht zu einem tollen Essen beiträgt. Du darfst auch deine schon gemachten Gedanken in den Austausch einbringen. • Notiere die Gedanken der gefragten Person.
<p>Mindmap</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schlage das Mindmap im Skript auf S. 19 auf.

	<ul style="list-style-type: none"> • Notiere hier alles, was aus deiner Sicht zum Thema Essen gehört und wichtig ist. und
<p>Schau dir den Film: Essen und Gefühle an.</p> <p>Essen und Gefühle</p> 	<p>https://www.pepinfo.ch/de/medien-materialien/Videos-zu-Emotionen/index.php</p> <p>Notiere dir Stichworte /deine Gedanken zum Film, zum Beispiel unter Berücksichtigung der untenstehenden Fragen.</p> <p>Was ist dir vom Film gerade besonders in Erinnerung geblieben?</p> <p>Was ist dir aufgefallen? Wie haben sich die Kinder, Jugendlichen, erwachsene Person verhalten?</p> <p>Welches Verhalten, Aussagen fandest du gut, welche eher schwierig? Gibt es etwas womit du nicht einverstanden bist?</p> <p>Was hat dich an deine Kindheit erinnert, was an den Alltag in der Kita/ Tagesschule?</p>
<p>Einbettung von Essen</p>  <p>Modell: Essen – Bewegung – psychosoziale Faktoren</p>	<p>Zeichne auf ein Blatt das Modell links oder nimm es aus dem Anhang dieses Auftrags.</p> <p>Erklärung zum Modell:</p> <p>Die Figur im Kreis stellt einen Menschen dar. Er befindet sich in einem Kreis, der aus drei Teilen besteht. Die einzelnen Teile stellen zu einem Kreis zusammengefügt dar, was ein Mensch braucht, welche Grundbedürfnisse abgedeckt werden müssen, damit es ihm gelingt den Alltag zu bewältigen und möglichst gesund leben zu können.</p> <p>Beschriftung des Modells und schneiden</p> <p>Kreisteil 1: Essen und Trinken</p> <p>Kreisteil 2: Bewegung</p> <p>Kreisteil 3: Psyche</p> <p>Ergänzende Kurzinfos zu den einzelnen Teilen findest du im Anhang dieses Auftrags. Lies sie durch.</p> <p>Schneide die drei Teile auseinander und lege sie zusammengefügt wieder vor dich hin.</p> <p><i>Ziehe nun den Teil Essen/Trinken aus dem Kreis raus und überlege dir folgende Fragen (mache Notizen)</i></p> <p>Aus welchem Grund könnte in meinem Alltag der Teil «Essen» rausfallen oder sich verändern?</p> <p>Wann oder warum esse ich nichts, eher weniger, eher mehr?</p> <p>Welche Auswirkungen hat das aus meiner Erfahrung (oder wie ich vermute) auf mein Bewegungsverhalten und/oder auf meine Psyche?</p>

	<p>Was würde es für dich brauchen, damit der Teil «Essen/Trinken» sich wieder in den Kreis einfügt?</p> <p><i>Ziehe nun den Teil «Bewegung» aus dem Kreis und überlege dir folgende Fragen (mache Notizen)</i> Aus welchem Grund könnte in meinem Alltag der Teil «Bewegung» rausfallen oder sich verändern? Wann oder warum bewege ich mich nicht/kaum, eher weniger, eher mehr? Welche Auswirkungen hat das aus meiner Erfahrung (oder wie ich vermute) auf mein Essverhalten und/oder auf meine Psyche? Was würde es für dich brauchen, damit der Teil «Bewegung» sich wieder in den Kreis einfügt?</p> <p><i>Ziehe nun noch den Teil «Psyche» aus dem Kreis und überlege dir folgende Fragen (mache Notizen)</i> Aus welchem Grund könnte in meinem Alltag der Teil «Psyche» rausfallen oder sich verändern? Welcher/welche der Faktor(en) s. (Kurzinfos zu Psyche) wäre der Hauptgrund, dass es mir psychisch nicht gut geht? Was wäre der Auslöser, dass du zum Beispiel nicht mehr zufrieden mit dir selber oder deinem Körper bist? Welche Auswirkungen hat das aus meiner Erfahrung oder wie ich vermute auf mein Ess – und / oder Bewegungsverhalten? Was würde es für dich brauchen, damit der Teil «Psyche» sich wieder in den Kreis einfügt?</p> <p>Weitere ergänzende Fragen zum Modell findest im Anhang</p>
<p>Essen und Gefühle</p> 	<p>Lies im Skript S. 28/29</p> <p>Falls du jetzt oder sonst einmal mehr dazu wissen möchtest, findest du hier einen spannenden Bericht: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2005/08_2005/EU08_304_308.pdf</p>

Anhänge

Modell Essen – Bewegung - Psyche



Infos zu Einbettung von Essen

Teil Essen/Trinken: Essen ist ein Grundbedürfnis des menschlichen Körpers. Essen und Trinken versorgen uns mit Energie. Ohne zu essen können wir allerdings länger überleben, als ohne zu trinken. Grund: Unser Körper besteht zu einem grossen Teil aus Wasser. Wasser ist zusammen mit dem Blut wesentlich für den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen im Körper und damit für die Versorgung unserer Organe. Eine längere Unterversorgung des Körpers mit Nahrung führt jedoch, wie Flüssigkeitsmangel auch, rasch zu verschiedenen körperlichen und psychischen Problemen.

Wie gegessen wird, hat immer auch zum Beispiel mit Kultur, Versorgungsmöglichkeiten (Verfügbarkeit), Sinneswahrnehmungen und Ablenkung zu tun.

Teil Bewegung: Bewegung ist ein Grundbedürfnis des menschlichen Körpers. Bewegung dient der Verwendung der getankten Energie. Für die meisten Menschen lässt sich sagen, dass soviel Energie, wie verbraucht wird, auch getankt werden muss. Oder andersrum, soviel Energie, die in Form von Essen und Trinken getankt wurde, muss in Bewegung umgesetzt werden. So lässt sich in etwa ein Körpergewicht stabil halten.

Es gibt allerdings auch Menschen, die sehr viel mehr Energie tanken können und sich wenig bewegen, dennoch aber nicht zunehmen. Dies ist eine Veranlagungsgeschichte.

Mit Bewegung kann Sport gemeint sein. Sport ist aber nicht gleich Bewegung. Es ist okay, dass es auch Menschen gibt, die nicht gerne Sport machen. Die meisten Menschen bewegen sich auch sonst im Alltag. Atmung und Denken ist auch eine Form von Bewegung.

Teil Psyche: Sich psychisch gesund fühlen zu wollen und dürfen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Unsere Psyche wird beeinflusst- in hohem Masse beeinflusst durch unsere Selbst- und Körperzufriedenheit, unsere Fähigkeit, Gefühle/Emotionen wahrnehmen, aushalten und bewältigen zu können, unsere sozialen Kontakte und durch möglichst genügend Schlaf.

Ergänzende Fragestellungen zum Modell:

In welchen Momenten, Situationen esse ich besonders gerne?

Wann oder wo macht es mir besonders Freude, mich zu bewegen?

Wie wirkt sich Essen oder Bewegung auf meine Befindlichkeit aus (Psyche)?

Wie geht es mir/ fühle ich mich, wenn ich nichts esse/nichts gegessen habe?

Wie geht es mir/ fühle ich mich, wenn ich kaum Bewegung habe?

In welchen Momenten, Situationen esse und/oder bewege ich mich nicht gerne?

Wie wird mein Bewegungsverhalten beeinflusst, wenn ich wenig oder zuviel esse?

Wie wirken sich Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Langeweile, Stress, Frust oder Freude auf mein Ess- oder Bewegungsverhalten aus? Schau dir jedes Gefühl einzeln an.

Esse ich mehr oder weniger, wenn ich wütend, traurig, gelangweilt, verliebt, gestresst, frustriert bin oder mich freue? Schau dir jedes Gefühl einzeln an.

Bewege ich mich mehr oder weniger, wenn ich wütend, traurig, gelangweilt, verliebt, gestresst, frustriert bin oder mich freue? Schau dir jedes Gefühl einzeln an.

Hilfsmittel: Eigene Erfahrungen, Reflexion, Skript, Lehrmittel BFF,
Internetrecherche
Zeit: 8 Stunden

Dieser Auftrag wurde von Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP und ÜK-Berufsbildnerin für den Fernunterricht ÜK FABE K "Mit Kindern essen und haushalten" Kanton Bern im März 2020 erstellt.