

SCHLANK & SCHÖN – EIN IDEAL?

präventives Projekt zu Ess- Störungen

im Rahmen des Mitmach- Parcours DURCHBLICK

Zielgruppe: ab Klasse 5

Zeit: 3 x 45 Minuten

Ziele:

- Auseinandersetzung mit den Themen
 - ✓ Ernährungspyramide + Empfehlungen für gesunde Ernährung
 - ✓ Unterschiede zwischen gesundem, riskantem und krankhaftem Essverhalten
 - ✓ Ess- Störungen: Arten und Merkmale
- Wissensvermittlung
- Meinungsaustausch
- Reflexion von Einstellungen und Verhalten
- Vorstellung von Info- und Hilfsangeboten

Bausteine:

1. thematischer Einstieg (1x 20 Min)
2. Eigenes Essverhalten (1x 25 Min)
3. Entwicklung vom gesunden zum krankhaften Essverhalten (1x 45 Min)
4. Überblick Ess- Störungen (1x 45 Min)