

Gliederungsvorschlag zum Thema: *Übergewichtige Kinder in Deutschland*

Einleitung

Thema klären/abgrenzen, Begriffe definieren

- ◊ Was heißt Übergewicht? (medizinisch/in der Gesellschaft)
- ◊ Welchen Unterschied gibt es zwischen *kräftig/dick/übergewichtig/vollschlank*?
- ◊ Schönheitsideal der Gesellschaft

Gliederung erläutern/begründen

Hauptteil

Situation beschreiben

- ◊ in Deutschland: Jedes dritte Kind im Alter zwischen ... ist *übergewichtig*.

Entwicklung: früher – heute betrachten

- ◊ in Deutschland: Anzahl der dicken Kinder hat zugenommen.

Ursachen/Gründe nennen/gewichten

grundsätzliche Frage: Genetische Veranlagung oder falsche Ernährung?

Beschränkung auf falsche Ernährung

- ◊ Situation in den Familien: unregelmäßiges, gestörtes Essverhalten
 - ◊ arbeitende Eltern, kaum gemeinsame Mahlzeiten
 - ◊ keine Zeit für gemeinsames Kochen
 - ◊ Geld als Pausenbrot → Kauf von Süßigkeiten
- ◊ Fernsehen/vor dem Computer sitzen als Freizeitbeschäftigung, früher: mehr körperliche Aktivitäten, z. B. draußen spielen
- ◊ Rolle der Werbung für Süßigkeiten und Fast Food
- ◊ Fast Food als Trend/Fast-Food-Restaurants als soziale Kontaktstellen

Folgen für die Betroffenen

- ◊ gestörtes Essverhalten: keine normalen Mengen, keine regelmäßigen Esszeiten/Essen nicht selbst machen/keine Kenntnisse über die Nahrungsmittel
- ◊ psychische Probleme: Essen aus Frust, Diäten → keine dauerhaften Erfolge beim Abnehmen → undurchbrechbarer Kreislauf → Depressionen, Minderwertigkeitskomplexe
- ◊ soziale Probleme mit anderen Jugendlichen/beim Finden von Lehrstellen
- ◊ gesundheitliche Probleme: Zunahme an Diabetes (Zuckerkrankheit) bei Kindern

Lösungsvorschläge unterbreiten

- ◊ Änderung des Essverhaltens: mehr Zeit für Essen und Kochen in der Familie, Schulung der Eltern, Training der Kinder durch Ernährungsberater
- ◊ mehr Bewegung
- ◊ Medikamente

Schluss

Schlussfolgerungen ziehen

- ◊ Änderungen des Essverhaltens realistisch?

Ausblicke geben

- ◊ Anzahl der Übergewichtigen wird ...

- Man kann Gedanken auch mithilfe einer Mindmap (Gedankenkarte) sammeln und strukturieren. Hinweise dazu siehe Erkundungen B2, Kapitel 3.



Gesunde Ernährung

Teil A:

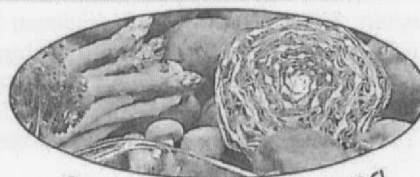
A16 Was fällt Ihnen zum Thema *Gesunde Ernährung* ein?

a) Sammeln Sie Ideen.

.....

.....

ausreichend Obst und Gemüse essen



gesunde Ernährung

b) Wie würden Sie Ihre eigene Ernährung beschreiben? Berichten Sie.

.....

.....

.....

.....

.....