

Gesundheit - Fit für die Zukunft

UNSERE LIEBLINGSSPEISEN

Zeit

10 Minuten

Material

keines

Ziel

- Die TeilnehmerInnen lernen sich gegenseitig kennen.
- Einstieg in das Thema Ernährung und Essen.

Ablauf

Die Gruppe sitzt in einem Kreis.

Eine Person stellt sich mit ihrem Namen und ihrem Lieblingsgericht vor: z. B. „Susanne - Schnitzel mit Pommes“. Die Person rechts von ihr wiederholt den Namen und das Gericht und sagt anschließend ihren Namen und ihr Lieblingsgericht (in Anlehnung an das Spiel „Kofferpacken“). Der Reihe nach stellt sich nun jede/r TeilnehmerIn vor und wiederholt alle bisher genannten Namen und die jeweiligen Lieblingsgerichte.

Tipp

Da als Lieblingspeisen oft auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ungesunde Gerichte genannt werden, kann die Gruppe diskutieren, warum diese Lieblingspeise persönlich trotzdem gut für einen sein kann (Berücksichtigung des emotionalen Aspekts; z. B. etwas genießen, bedeutet sich wohlfühlen, glücklich sein).