



Einstieg zum Thema Ernährung



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.

Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.

Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

Material:

- Flipchart-Papier oder Tafel mit Titel des Seminars und Begrüßung
- Das ABC mit Obst und Gemüse
- Film „Fertiggerichte und Gesundheit“ und ein Gerät zum Abspielen sowie Boxen zum Hören
- Interview-Bogen „Sag mir, was du isst!“ (für alle Teilnehmenden)
- Stifte

Vorbereitung:

Bereite den Film zum Abspielen vor. Versichere dich, dass man den Film gut hören und sehen kann.

Lege alle weiteren Materialien bereit.

Aufgaben:

1. Begrüßung

Begrüße die Teilnehmenden zu dem Seminar „**Von Apfel bis Zwiebel: Knackig bleiben, Müll vermeiden**“. Dann stelle dich kurz vor.

Erkläre den Teilnehmenden, worum es heute im Seminar geht.

Sage zum Beispiel: ***„In unserem Seminar geht es heute darum, dass es gesund ist viel Obst und Gemüse zu essen und selber zu kochen. Außerdem wollen wir mit euch darüber reden, wie man es schaffen kann nicht so viele Lebensmittel wegzuschmeißen. Dafür ist das Haltbarkeitsdatum wichtig und wie man seine Lebensmittel lagert.“***



Erkläre auch, wie lange das Seminar geht und stelle ein paar Regeln auf. Zum Beispiel: alle ausreden lassen und keine Handys auf dem Tisch.

2. Vorstellungsrunde

Jetzt gibt es eine Vorstellungsrunde. Bitte die Teilnehmenden sich einzeln vorzustellen.

Jeder Teilnehmende soll seinen Namen sagen und ein Obst oder Gemüse mit dem Anfangs-Buchstaben von seinem Vornamen.

Zum Beispiel: **„Ich heiße Thomas wie Tomate.“**

Wenn einer Person nichts einfällt, kannst du helfen. Dafür ist das Blatt mit dem ABC Obst und Gemüse da.

3. Film

Zeige den Film zum 3. Seminar.

Rede danach mit den Teilnehmenden über den Film. Du kannst fragen: **„Wie hat euch der Film gefallen? Habt ihr noch Fragen dazu? Was ist euch aufgefallen?“**

Du kannst den Film auch noch ein 2. Mal zeigen, wenn die Teilnehmenden das wollen.

4. Fragebogen zum Kennenlernen

Teile die Teilnehmenden in zwei Gruppen, indem du die Leute abwechselnd in Apfel und Zwiebel aufteilst. Sage nacheinander abwechselnd jeder Person: **„Du bist eine Zwiebel. Du bist ein Apfel. Du bist eine Zwiebel. Du bist ein Apfel.“**

Und so weiter.

Teile den Fragebogen dann zuerst an die Äpfel aus.

Jeder Apfel soll sich nun eine Zwiebel als Partner suchen. Die Person mit dem Fragebogen stellt dem Partner die Fragen auf dem Zettel und schreibt sich die Antworten auf. Anschließend stellt sie den Partner in

der großen Runde vor. Zum Beispiel: „***Das ist Manu, sie isst gerne Pizza...***“

Wenn eine Person nicht lesen oder schreiben kann, dann suche ihr Unterstützung.

Danach macht man das Ganze umgekehrt. Die Zwiebeln bekommen einen Fragebogen ausgeteilt und sie sollen ihren Partner befragen und vorstellen.

Wenn alle damit fertig sind, beginnt der Hauptteil des Seminars.

