



Arbeitshilfe „Gesunde Ernährung“

Mögliche Fragen für einen Gruppenabend

- Welche Bedingungen prägen mein Essverhalten?
- Welche Essgewohnheiten habe ich mir angeeignet? (z.B. Essen und Fernsehen, eine Mahlzeit und dafür viel, Essen trotz Sättigung u.a.)
- Was WILL ich beeinflussen und verändern?
- Was kann ich beeinflussen und verändern und wie? Was eher nicht?

Ideen für den Gruppenabend

- **Obst- und Gemüsebuffet**

Bitten Sie die Teilnehmenden eine aufgeschnittene Frucht (Rohkost: Obst oder Gemüse) zum nächsten Gruppenabend mitzubringen und vorzustellen. Im Anschluss sind alle Teilnehmenden zum Kosten eingeladen

- **Kleiner Wettbewerb im „Apfelteilen“**

Bilden Sie zwei Teams und geben Sie den Teilnehmenden einen Apfel. Jedes Team bekommt einen Apfelteiler (siehe Foto, Kosten ca. 2,00 – 5,00 Euro im Fachhandel und in Möbelhäusern). Nach und nach teilen die Teilnehmenden ihre Äpfel. Das Team, das zuerst alle Äpfel geteilt hat, gewinnt. Anschließend: Gemeinsames Apfelspaltenessen

