

MINDFUL EATING



So geht's: Ihr erhaltet verschiedene Beobachtungsaufträge für das Mittagessen. Dazu erstellt ihr ein kleines Heft, um eure Beobachtungen zu notieren. Die Reflexionsfrage ist immer: *Was ist anders? Was ging dir durch den Kopf?*

Beobachtungsfragen:

1. 1 Stück Schokolade so lange auf der Zunge zergehen lassen bis nichts mehr da ist.
2. Beim heutigen Essen vornehmen jeden Bissen 20 x zu kauen.
3. *Blinde-Kuh:* Heute essen wir das Essen blind! Alle verbinden sich beim Essen die Augen.
4. *Verkehrte Welt:* Heute essen wir alle mit der nicht-dominanten Hand.
5. *Ständerat:* Heute essen wir alle im Stehen und gehen während dessen eventuell auch umher.

Ziel: Mit diesen kurzen Übungen wird ein bewusster Umgang mit dem Essen «trainiert».

Sozialform: Einzelarbeit, Austausch kann im Plenum oder in Partnerarbeit geschehen

Ort: Schulzimmer oder auch zu Hause



Videoanleitungen dazu finden sich auch auf [Youtube](#)



Material:

Papier, Schere, Stift



Verknüpfung:

GORILLA WAH-Lektionen: *Kochpraxis*

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).