

# XXL-Menüs / Wie viel esse ich? Portionen auf dem Prüfstand



## DURCHFÜHRUNG

Anja Böckermann  
(Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberatung und -therapie, QUETHEB Zertifiziert)  
Nur Neubrandenburg und Neustrelitz sowie Umgebung

## ZIELE

Ernährungskompetenz und Selbstbeobachtung der Kinder erhöhen

## INHALT

Das Angebot hat folgende Schwerpunkte:

- Kennenlernen und arbeiten mit der Ernährungspyramide
- Fast Food und andere beliebte Gerichte unter der Lupe (Inhalte und XXL-Größen bewerten)
- Kaloriengehalt beliebter Gerichte und Snacks kennenlernen
- Kalorienverbrauch einschätzen
- Verkostung (Säfte, Obst und Gemüse, selbsthergestellte Burger)

## ZIELGRUPPE

SchülerInnen (5. - 7. Klasse)

## VORAUSSETZUNGEN

Klassenraum mit Tafel, Kartenständer, Overhead-Projektor, Stromanschluss

## DAUER

3 Einheiten (à 90 Minuten)