„Ich esse, wenn ich Hunger habe“,
„Ich esse nicht, wenn ich satt bin“,
denken Sie vielleicht.

So einfach ist es aber nicht – zumindest nicht für alle. Viele Menschen essen aus anderen Gründen als Hunger oder Genuss. Oder sie essen nicht, obwohl sie Hunger haben.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind? Und aus keinen anderen Gründen?

Arbeitsauftrag:
Schreiben Sie auf ein Kärtchen:

Ich esse, wenn ich ……

Kärtchen werden sortiert und besprochen.

Kärtchen den drei Komponenten des Essverhaltens zuordnen.