

Leicht essen - Teamaktionen

„Schwer oder leicht – wie fühlt sich mein Körper an?“

Teamaufgabe

Denkt an ein schweres Essen an einem heißen Tag und vergleicht es mit einem leichten Sommergericht.

- Wie fühlt ihr euch danach?
- Was tut eurem Körper bei Hitze gut?

Jede Person bewertet die Gerichte nach dem Bauchgefühl und im Anschluss entscheidet ihr euch gemeinsam für den Hitzesieger des Teams.



Bewertung:

- „Tut mir gut“
- „Geht so“
- „Zu schwer bei Hitze“



Ziel

Reflexion fördern und den Zusammenhang zwischen Ernährung, Hitze und Wohlbefinden verständlich machen.