

FRAGEN FÜR EINEN SPIELERISCHEN WISSENSCHECK

In der Folge finden Sie Fragen, mit denen überprüft werden kann, inwieweit die gelesenen Texte verstanden wurden. Gleichzeitig kann sichergestellt werden, dass zumindest ein paar wesentliche Erkenntnisse vermittelt werden.

Der spielerische Wissenscheck kann z.B. online erfolgen (siehe kahoot.com) oder auch via Power-Point-Präsentation im Stil von „Eins, Zwei oder Drei“ oder „Millionenshow“. Wird dieser Zugang gewählt, hat die Lehrperson vorab eine PPP mit den Fragen und den richtigen Antworten erstellt: Auf einer Folie steht immer die Frage mit den Antwortmöglichkeiten, auf der nächsten ist die richtige Antwort farblich markiert.

Die Lehrperson erklärt in der Folge die Spielregeln: Wird das Quiz als Kahoot gespielt, gelten die entsprechenden Regeln. Ansonsten gilt Folgendes: Eine Person wird als Repräsentant*in bestimmt, der*die die vermeintlich richtige Antwortkarte zum gegebenen Zeitpunkt in die Höhe hält. Danach wird die PPP projiziert. Es liegt im Ermessen der Lehrperson, wie lange die Teams Zeit, für die Beratung haben. Sobald das akustische Signal ertönt, hält der*die Repräsentant*in die entsprechende laminierte Karte in die Höhe. Für jede richtige Antwort erhalten die Teams einen Punkt. Die Punkte werden (z.B. auf der Tafel, Flipchart-Papier etc.) für alle sichtbar gemacht. Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten.

Hinweis: Mehrfachantworten sind möglich! Sind beide von einem Team gewählten Antworten korrekt, erhält es zwei Punkte. Ist dies nicht der Fall, gar keinen (sie könnten sonst spekulieren).

1. *Um Kindern und Jugendlichen wieder mehr Lust auf das gemeinsame Essen zu machen, sollten Eltern ...*
 - a. ... ihnen erlauben, Freunde einzuladen und den Tisch zu dekorieren.
 - b. ... sie in die Planung, Auswahl und Vorbereitung einbeziehen.
 - c. ... ihnen erlauben, beim Essen ihre Lieblingsserie zu sehen.

2. *Gemeinsame Essen sind ein wichtiger Baustein zur Vorbeugung von Übergewicht, ...*
 - a. ... weil sie zumeist gesünder bzw. ausgewogener sind als das, was wir alleine zu uns nehmen.
 - b. ... weil wir mehr reden und daher weniger essen.
 - c. ... weil sie das ständige Zwischendurch-Essen, das oft zu einer höheren Gesamtkalorienaufnahme führt, meistens ersetzen.

3. **Die Zeit für gemeinsame Essen ...**
 - a. ... sollte immer das Frühstück sein, weil ein guter Start in den Tag das Um und Auf ist.
 - b. ... sollte immer das Abendessen sein, weil da wirklich alle zu Hause sind.
 - c. **... sollte von den individuellen Bedürfnissen aller Familienmitglieder abhängig gemacht werden.**

4. **Wie kann man verhindern, dass das gemeinsame Familienessen negativ besetzt wird?**
 - a. Indem man bei Tisch möglichst schweigt und sich auf das Essen konzentriert.
 - b. Indem man generell nie streitet. Menschen, die streiten, können keine gute Beziehung haben.
 - c. **Indem man keine konfliktreichen Themen beim Essen anspricht oder, bevor der Streit ausbricht, beschließt, die Diskussion zu einem späteren Zeitpunkt fortzuführen.**

5. **Gemeinsames Essen im Kreis der Familie kann Verbindung und Zusammenhalt schaffen, wenn ...**
 - a. **... die Zeit genutzt wird, um sich auszutauschen und Pläne zu schmieden.**
 - b. ... die Eltern die Zeit nutzen, um ihre Kinder zu erziehen.
 - c. ... wenn es immer mehrere Hauptgerichte zur Auswahl gibt.

6. **Wer vor dem Fernseher isst, ...**
 - a. ... kann danach dennoch sagen, wie das Essen geschmeckt und gerochen hat.
 - b. **... wird durch die Werbung dazu verleitet, Süßes und Knabbereien zu essen.**
 - c. ... isst langsamer, weil es so spannend ist, dass der Mund oft offenbleibt.

7. **Immer mehr Unternehmen setzen auf das gemeinsame Essen, weil ...**
 - a. ... sie ihre Mitarbeitenden dazu bringen wollen, auch in der Mittagspause über die Arbeit zu reden.
 - b. **... es die Arbeitsleistung verbessern kann.**
 - c. **... es die Gemeinschaft und das Team stärkt.**

8. **Das gemeinsame Essen ist wichtig für die Entwicklung der Kinder, weil ...**
 - a. ... ihnen vermittelt wird, dass Gemeinschaft wichtig ist.
 - b. ... viele Regeln damit einhergehen, die die Kinder von den Eltern eingetrichtert werden.
 - c. **... es viele Möglichkeiten für die Eltern bietet, den Kindern mit gutem Vorbild voranzugehen.**

9. **Wenn Eltern Kinder schon früh in die Zubereitung der Speisen einbinden ...**
 - a. **... steigert dies ihr Selbstwertgefühl.**
 - b. **... erhöht dies deren Wissen über die Nahrungsmittel.**
 - c. ... ist dies gefährlich, weil sie sich vermutlich schneiden oder verbrennen.