

Te dik? Te dun? Een maatje meer of minder

DOELSTELLINGEN

We praten aan de hand van vragen over zwaarlijvigheid, gezond eten, dieet, enz. We leren onder meer het verschil kennen tussen 'zwaarlijvigheid' en 'obesitas'. Nederlandstalige en anderstalige deelnemers worden zich bewust van de gevaren van zwaarlijvigheid en wat we eraan kunnen doen.

MATERIAAL

- Kort aanloopfilmje over obesitas (er zijn allerlei voorbeelden te vinden op YouTube).
- Beamer of laptop.
- Rekenmachine(s).
- Bijlage "Te Dik? Te Dun?": verduidelijking van de term 'obesitas', inspirerende vragen en stellingen, hoe bereken je jouw BMI?*
- Schrijfgerief.

[* bekijk een voorbeeld op www.babbelonië.be/methoden]

VOORBEREIDING

- Zoek een kort (grappig) aanloopfilmje over obesitas op internet (vb. via Youtube).
- Druk voor elk groepje een exemplaar af van de bijlage "Te Dik? Te Dun?".
- Vraag op voorhand aan de deelnemers om hun gewicht en hun lengte na te gaan en mee te brengen.

METHODE

In de grote groep

- Stel het thema voor aan de groep.
- Vraag de deelnemers of ze weten wat obesitas is.
- Zoek samen naar synoniemen voor 'overgewicht'.
- Bekijk samen het aanloopfilmje over obesitas.

In kleine groepjes

Laat de deelnemers bij elkaar zitten in kleine groepjes: 4 à 5 deelnemers per groepje. Zorg ervoor dat de groepjes divers samengesteld zijn.

- Nodig de deelnemers uit om van gedachten te wisselen over de inspirerende vragen/stellingen bij dit thema.
- Vraag de deelnemers de BMI (Body Mass Index) van elk van hen te berekenen op basis van hun lengte en gewicht, en met behulp van de rekenmachine

OPMERKINGEN

- Deelnemers leren dat er verschillende opvattingen zijn over mooi/lelijk, dik/dun, gezond/ongezond, enz., zowel naar gelang hun cultuur, als doorheen de geschiedenis.
- De deelnemers worden er zich van bewust dat een BMI vanaf een bepaalde waarde ongezond kan zijn, en wat eraan te doen.