

YOUUnite

Ernährungsmodul

Ganzheitliches Programm zur Förderung der Integration von übergewichtigen und adipösen Jugendlichen in den Arbeitsmarkt.

HEY.
I'm getting
healthier!

HEY.
I'm cooking!

HEY.
I'm prepared!

Über das YOUnite-Trainingsprogramm

Dieses Modul wurde im Rahmen des durch ERASMUS+ mitfinanzierten YOUnite-Projekts entwickelt, das von Oktober 2022 bis Oktober 2024 durchgeführt wurde und fünf Organisationen aus Österreich, Finnland, Ungarn und Polen zusammenbrachte, um gemeinsam die Herausforderungen von Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas zu adressieren, mit besonderem Fokus auf ihre Integration in den Arbeitsmarkt. Es ist Teil des YOUnite-Trainingsprogramms, das aus sechs Modulen besteht, die sich mit Gesundheit/Medizin, Ernährung, Sport, Stressmanagement, Bewusstsein und Beschäftigung befassen. Jedes Modul zielt darauf ab, wesentliche Aspekte des Umgangs mit Übergewicht und Adipositas sowie die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens zu behandeln. Die Module zu Gesundheit/Medizin und Ernährung vermitteln grundlegendes Wissen, um fundierte Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen zu treffen. Das Sport-Modul fördert körperliche Aktivität in einem unterstützenden Umfeld. Stressmanagement und Bewusstsein thematisieren psychische Gesundheit und Bewältigungsstrategien. Beschäftigung konzentriert sich auf die Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit und die Bekämpfung von Diskriminierung am Arbeitsplatz, um Jugendliche zu befähigen, selbstbewusst und erfolgreich in den Arbeitsmarkt einzutreten. Zusammen bieten diese Module ein umfassendes Toolkit für TrainerInnen, LehrerInnen, JugendarbeiterInnen und BeraterInnen, um junge Menschen zu unterstützen und zu stärken, die ersten Schritte in ein gesünderes, ausgeglicheneres Leben zu gehen.

Das YOUnite-Trainingsprogramm wurde so konzipiert, dass seine Komponenten sehr flexibel genutzt werden können: entweder durch die Implementierung des gesamten Programms oder nur spezifischer Module oder Aktivitäten. Dadurch können die Module sehr unterschiedliche Trainingsumgebungen bedienen. Für jedes Modul gibt es ein Aktivitätspapier und Anweisungen für TrainerInnen. Diese Dokumente bilden eine Einheit und sollten daher zusammen konsultiert werden.

Um sicherzustellen, dass das entwickelte Training sowohl effektiv als auch umfassend ist, wurden in jedem Land Arbeitsgruppen eingerichtet, die ExpertInnen aus verschiedenen Bereichen zusammenbrachten, darunter ÄrztInnen, medizinisches Personal, ErnährungsberaterInnen, KöchInnen, BerufsberaterInnen, JugendarbeiterInnen, SportlerInnen, LehrerInnen und PsychologInnen. Diese ExpertInnen teilten ihre Erkenntnisse, um Aktivitäten zu gestalten, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten sind.

Auf der Grundlage der Ergebnisse der Arbeitsgruppen wurde ein Entwurf des Trainingsprogramms für Jugendliche entwickelt, und die Partner führten Train-the-Trainer-Veranstaltungen durch, um zukünftige TrainerInnen mit den erforderlichen Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, um das neue Training effektiv durchzuführen. Diese TrainerInnen leiteten anschließend Pilot-Sitzungen mit Jugendlichen, in denen die Module praktisch getestet und weiterentwickelt wurden. Der iterative Prozess des Testens und Verfeinerns ermöglichte es, wertvolles Feedback von TrainerInnen sowie von den Jugendlichen selbst zu sammeln, notwendige Anpassungen vorzunehmen und zu bestätigen, dass die Module sowohl praktikabel als auch wirkungsvoll sind. Der Fokus auf benachteiligte Jugendliche stellt sicher, dass diejenigen, die es am dringendsten benötigen, die Unterstützung und Anleitung erhalten, um gesündere Lebensweisen zu übernehmen und ihre zukünftigen Beschäftigungschancen zu verbessern.

Der Fokus auf Übergewicht ist angesichts seiner alarmierenden Prävalenz und weitreichenden Folgen von entscheidender Bedeutung. Laut der Weltgesundheitsorganisation waren im Jahr 2022 weltweit etwa 20% der Kinder und Jugendlichen (im Alter von 5 bis 19 Jahren) von Übergewicht oder Adipositas betroffen (World Health Organization). Diese wachsende Epidemie ist nicht nur ein erhebliches Gesundheitsproblem, sondern auch eine Belastung für Gesellschaften und öffentliche Gesundheitssysteme. Übergewicht bei Jugendlichen ist mit zahlreichen negativen Folgen verbunden, darunter ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Probleme. Diese Gesundheitsprobleme bestehen oft bis ins Erwachsenenalter fort, was zu höheren Gesundheitskosten und wirtschaftlicher Belastung führt. Darüber hinaus kann Übergewicht die Lebensqualität, die schulische Leistung und die Berufsaussichten beeinträchtigen und einen Teufelskreis der Benachteiligung aufrechterhalten. Die Bekämpfung von Übergewicht ist daher unerlässlich, um nicht nur individuelle Gesundheitsresultate zu verbessern, sondern auch die wirtschaftliche Belastung der öffentlichen Mittel zu verringern und das allgemeine Wohl der Gesellschaft zu fördern.

Die Bewältigung von Übergewicht erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der durch umfassende Gesundheitsbildung untermauert wird. Dazu gehört die Umsetzung präventiver Maßnahmen und Behandlungsstrategien, um den weit verbreiteten Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas entgegenzuwirken, sowie die Sensibilisierung für ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, psychisches Wohlbefinden und Stressmanagement. Das YOUnite-Trainingsprogramm macht einen bedeutenden ersten Schritt in diese Richtung, insbesondere für benachteiligte Jugendliche, die weiter vom Arbeitsmarkt entfernt sind und sich bisher nicht mit dem Thema gesunder Lebensgewohnheiten auseinandergesetzt haben.



Einführung in das Ernährungsmodul und warum das Thema im Kontext des Projekts relevant ist

Die Art und Weise, wie wir essen und welche Lebensmittel wir wählen, spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit, insbesondere wenn es um Themen wie die Ansammlung von Körperfett, Übergewicht und Adipositas geht. In der heutigen schnelllebigen Welt, in der die Lebensmittelproduktion rasch voranschreitet, sind Übergewicht und Adipositas zu einem weit verbreiteten Problem geworden. Trotz kultureller Vielfalt sind schlechte Essgewohnheiten und die Überproduktion von Lebensmitteln in ganz Europa und darüber hinaus gemeinsame Herausforderungen. Übergewicht und Adipositas sind mittlerweile ein globales Problem, das in erster Linie durch den Konsum von mehr Kalorien als unser Körper benötigt, insbesondere aus stark verarbeiteten, kalorienreichen, zuckerhaltigen und fettreichen Lebensmitteln wie Fast Food und Snacks, angetrieben wird. Der Mangel an essenziellen Nährstoffen in diesen Lebensmitteln verschärft das Problem zusätzlich. Daher sind Diskussionen über eine gesunde Ernährung direkt mit der Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas verbunden.

Es ist offensichtlich, dass unsere Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen die Hauptursachen für Übergewicht und Adipositas sind. Was und wie viel wir essen, sowie die Nährstoffe, die wir zu uns nehmen, haben einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Eine unzureichende Ernährung trägt nicht nur zu Übergewicht und Adipositas bei, sondern erhöht auch das Risiko für verschiedene gesundheitliche Komplikationen. Die Ernährungs-Epidemiologie hilft uns, den Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten, Gesundheitszustand und Krankheitsrisiko zu verstehen und betont die Bedeutung der Überwachung von Ernährungsverhalten und der Bereitstellung angemessener Aufklärung, insbesondere für Menschen mit Übergewicht und Adipositas.

Ernährung bezieht sich auf die Lebensmittel, die wir im Laufe des Tages regelmäßig zu uns nehmen und die von kulturellen, sozialen und geografischen Faktoren beeinflusst werden. Leider nimmt die Verbreitung energiereicher, nährstoffarmer Ernährungsweisen, insbesondere in westlichen Ländern, zu. Diese Ernährungsweise, die durch fettreiche, zuckerhaltige und stark verarbeitete Lebensmittel gekennzeichnet ist, trägt erheblich zu Übergewicht und Adipositas bei. Daher ist es wichtig, die Auswirkungen von Lebensmitteln auf die Gesundheit sowie individuelle Vorlieben und Ernährungsbedürfnisse zu verstehen, um eine geeignete Ernährung auszuwählen.

In den letzten Jahren ist das Interesse an gesunder Ernährung und einem gesundheitsfördernden Lebensstil gewachsen. Angesichts der Vielzahl an Ernährungstrends und Fehlinformationen ist es jedoch entscheidend, verlässliche Informationen von unzuverlässigen Quellen zu unterscheiden. Dies ist besonders wichtig, da der Trend zu Eliminationsdiäten zunimmt, die nicht für alle geeignet sind und zu Nährstoffmängeln oder sogar medizinischen Problemen führen können.

Darüber hinaus haben sich achtsames Essen und intuitives Essen als zwei Ansätze herauskristallisiert, die gesunde Essgewohnheiten fördern. Intuitives Essen, das dazu ermutigt, auf innere Hungergefühle und Sättigungssignale zu hören, anstatt sich an strikte Diätregeln zu halten, ist besonders vorteilhaft für Menschen mit Übergewicht und Adipositas. Achtsames Essen hingegen konzentriert sich darauf, während der Mahlzeiten voll präsent zu sein, physische und emotionale Empfindungen wahrzunehmen und eine gesündere Beziehung zu Lebensmitteln zu fördern. Forschungsergebnisse zeigen, dass beide Ansätze mit der Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts und allgemeinem Wohlbefinden in Verbindung stehen. Daher können wir durch das Verständnis der Bedeutung der Ernährung und die Anwendung achtsamer Essgewohnheiten fundierte Entscheidungen treffen, die bessere Gesundheitsergebnisse fördern.

Die zugrunde liegenden Ziele dieses Moduls sind:

- **Essgewohnheiten und Emotionales Essen definieren:** Das Modul zielt darauf ab, den Begriff der Essgewohnheiten und des emotionalen Essens zu klären, den TeilnehmerInnen zu helfen, zwischen körperlichem Hunger und emotionalen Auslösern für das Essen zu unterscheiden, und Strategien zur Entwicklung gesünderer Bewältigungsmechanismen anzubieten.
- **Achtsames Essen fördern:** Durch interaktive Übungen und Diskussionen soll das Modul achtsame Essgewohnheiten fördern, die TeilnehmerInnen ermutigen, sich ihrer Essgewohnheiten, Empfindungen von Hunger und Sättigung sowie emotionaler Auslöser für das Essen bewusster zu werden.

- **Aufklärung über gesunde Essgewohnheiten:** Das Modul zielt darauf ab, die TeilnehmerInnen über die Grundsätze gesunder Essgewohnheiten aufzuklären, einschließlich der Bedeutung ausgewogener Mahlzeiten, der Integration von Obst und Gemüse und der bewussten Auswahl von Lebensmitteln zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens.
- **Förderung informierter und gesunder Lebensmittelauswahl:** Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie durch das Verständnis des Nährwerts verschiedener Lebensmittel informierte und gesunde Entscheidungen treffen können, und erkennen die Bedeutung der Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel gegenüber verarbeiteten Optionen.
- **Förderung einer ausgewogenen Ernährung:** Das Modul zielt darauf ab, ein Verständnis für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern, wobei die Rolle essenzieller Nährstoffe zur Unterstützung von Körperfunktionen und zur Vorbeugung ernährungsbedingter Gesundheitsprobleme betont wird.
- **Befürwortung von Portionskontrolle und Portionsgrößen:** Die TeilnehmerInnen lernen die Bedeutung der Portionskontrolle und angemessener Portionsgrößen kennen, um ein gesundes Gewicht zu halten und übermäßiges Essen zu vermeiden, mit praktischen Strategien zur Portionsgrößensteuerung bei täglichen Mahlzeiten.



Welche Themen werden angesprochen

Aktivität 1: Erkunden Sie Ihre Beziehung zu Lebensmitteln

Die Aktivität thematisiert Übergewicht und Adipositas, indem sie das Bewusstsein der TeilnehmerInnen für ihre Beziehung zu Lebensmitteln fördert und ihnen hilft, emotionale und situative Auslöser für übermäßiges Essen zu identifizieren. Sie ermutigt die Entwicklung gesünder Essgewohnheiten und unterstützt die TeilnehmerInnen dabei, ihr Verhalten konstruktiv zu reflektieren, ein positives Selbstbild zu entwickeln und durch kreatives Problemlösen sowie alternative Bewältigungsstrategien Resilienz zu stärken.

Aktivität 2: Bissen für Bissen

Die Aktivität zum achtsamen Essen hilft den TeilnehmerInnen, mit Adipositas umzugehen, indem sie ihnen beibringt, ihre Mahlzeiten bewusst zu genießen und Sättigungssignale zu erkennen, was zu einer besseren Gewichtskontrolle führt. Darüber hinaus fördert sie das Selbstwertgefühl und Wohlbefinden, indem sie eine achtsame Beziehung zu Lebensmitteln unterstützt und Reflexion über persönliche Vorlieben und Gewohnheiten anregt, was zu gesünderen Entscheidungen und einer verbesserten emotionalen Entwicklung durch den Austausch in der Gruppe führen kann. Der Fokus auf Achtsamkeit verbessert auch die Konzentrations- und Stressbewältigungsfähigkeiten und vermittelt den TeilnehmerInnen wertvolle Werkzeuge für ganzheitliches Wohlbefinden.

Aktivität 3: Zutaten-Abenteuer: Kochen, Kreieren, Verbinden

Diese Aktivität stärkt das Selbstwertgefühl und Wohlbefinden der TeilnehmerInnen, indem sie ihnen einen kreativen Ausdruck durch das Kochen ermöglicht und ihr Selbstvertrauen steigert, wenn sie die Ergebnisse ihrer Bemühungen sehen und Stolz sowie Vertrauen in ihre kulinarischen Fähigkeiten entwickeln. Sie fördert eine positive Beziehung zu Lebensmitteln und vermittelt gesunde Zubereitungsweisen, die für die Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas entscheidend sind.

Aktivität 4: Selbstgemacht vs. Verarbeitet

Die TeilnehmerInnen dieser Aktivität entwickeln ein größeres Bewusstsein für die Zutaten und Geschmacksrichtungen in verarbeiteten und selbstgemachten Lebensmitteln und verstehen so ihre Ernährungsentscheidungen besser. Durch den Vergleich von gekauften und selbstgemachten Versionen werden sie ermutigt, gesündere Essgewohnheiten zu übernehmen und Optionen mit weniger Zusatzstoffen und Konservierungsstoffen zu bevorzugen. Die Blindverkostungen fördern achtsames Konsumieren, indem sie es den TeilnehmerInnen ermöglichen, sich auf die sensorischen Erfahrungen des Essens zu konzentrieren und zu erkennen, wie verschiedene Lebensmittel ihre Gefühle beeinflussen.

Aktivität 5: Der Rezeptaustausch

Diese Aktivität soll das Interesse der TeilnehmerInnen am Kochen und Ausprobieren neuer Gerichte wecken, indem sie die Vorteile von unverarbeiteten Lebensmitteln hervorhebt, ohne verarbeitete Optionen zu verurteilen. Durch den Fokus auf unverarbeitete und frische Zutaten gewinnen die TeilnehmerInnen Wissen über gesunde Lebensmittel, erkunden vielfältige Geschmacksrichtungen und lernen, Rezepte selbst zuzubereiten, was die Wertschätzung für vollwertige Ernährung fördert.

Aktivität 6: Eine kulinarische Reise durchs Jahr

Diese Aktivität informiert die TeilnehmerInnen über die Zusammensetzung von Mahlzeiten für eine ausgewogene Ernährung und potenziellen Gewichtsverlust, indem sie ausgewogene Portionen von Obst und Gemüse betont, achtsames Essen fördert und das Selbstwertgefühl stärkt. Gleichzeitig werden die Vorteile saisonaler Ernährung für verbesserten Geschmack, Nährwert, Erschwinglichkeit und Umweltauswirkungen hervorgehoben.

👤 Welche besonderen Fähigkeiten benötigen TrainerInnen für dieses Modul?

Eine Trainerin, der*die ein Ernährungsmodul für TeilnehmerInnen mit Übergewicht und Adipositas leitet, sollte Empathie besitzen, um eine unterstützende Umgebung zu schaffen, starke Kommunikationsfähigkeiten, um komplexe Konzepte zu vereinfachen, und die Fähigkeit, TeilnehmerInnen zu motivieren, indem kleine Erfolge gefeiert werden. Kulturelle Kompetenz ist unerlässlich, um unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten zu respektieren, während grundlegendes Wissen über Ernährung und Portionsgrößen eine präzise Anleitung ermöglicht. Darüber hinaus sind Kochfähigkeiten wichtig, um gesunde Rezepte zu demonstrieren, sowie effektive Gruppenmoderation, um die Teilnahme und gegenseitige Unterstützung in der Gemeinschaft zu fördern. Zusammen helfen diese Fähigkeiten den TeilnehmerInnen, nachhaltige, gesündere Essgewohnheiten zu entwickeln.

Liste der Aktivitäten:

1. Erkunden Sie Ihre Beziehung zu Lebensmitteln
2. Bissen für Bissen
3. Zutaten-Abenteuer
4. Selbstgemacht vs. Verarbeitet
5. Der Rezeptaustausch
6. Eine kulinarische Reise durchs Jahr

1. Erkunden Sie Ihre Beziehung zu Lebensmitteln

Erforderliche Zeit	Aktivität selbst: 60 Min. Nachfolgende Evaluation (z. B. am Ende des Trainingsprogramms)
Art der Aktivität	Selbstreflexiv
Wichtigste Erkenntnis	Die Aktivität fördert das Selbstbewusstsein der TeilnehmerInnen in Bezug auf ihre Beziehung zum Essen, indem sie emotionale Auslöser für Überessen identifiziert, gesündere Essgewohnheiten fördert und konstruktive Problemlösungsfähigkeiten entwickelt, während sie gleichzeitig erkennt, wann es notwendig ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
Anhänge	<ul style="list-style-type: none">• <u>ERNÄHRUNGS-AKTIVITÄT 1. Überprüfe, ob du bewusst isst</u>
Weitere Materialien	Bleistift und Papier

Überblick:

Die Aktivität soll den TeilnehmerInnen helfen, über ihre aktuelle Beziehung zu Lebensmitteln nachzudenken. Der Zweck des Fragebogens besteht darin, zu erkennen, wie verschiedene Emotionen und Situationen die Essgewohnheiten beeinflussen können. Zu Beginn stellt der/die Trainerin die Aktivität vor und verteilt den Fragebogen an die TeilnehmerInnen, damit diese ihn eigenständig ausfüllen. Anschließend moderiert der/die Trainerin ein Gruppengespräch, bei dem die TeilnehmerInnen über ihre Antworten reflektieren und kreative Alternativen zu Lebensmitteln entwickeln, um ihre Bedürfnisse auf einem leeren Blatt Papier zu erfüllen. Dies führt zu einer Sitzung, die sich darauf konzentriert, wie diese Ideen in den nächsten Tagen umgesetzt werden können, wobei erreichbare Ziele und Engagement betont werden. Die TeilnehmerInnen werden ermutigt, persönliche Verantwortung für ihre Verhaltensänderungen zu übernehmen. In einer unterstützenden Gruppenumgebung teilen die TeilnehmerInnen ihre Ideen und kreativen Lösungen miteinander, was Zusammenarbeit und Inspiration fördert. Falls möglich, kann zu einem späteren Zeitpunkt eine Nachbereitung stattfinden, bei der die TeilnehmerInnen über ihre Fortschritte reflektieren, ihre Erfolge und Herausforderungen bewerten und sich selbst einschätzen, um kontinuierliches persönliches Wachstum zu fördern.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung und Erklärung (5 Minuten):
 - Der/die Trainerin stellt die Aktivität vor und gibt einen kurzen Überblick über den Zweck.
 - Verteilen Sie den Fragebogen an jeden Teilnehmerin und erklären Sie den Inhalt.
 2. Ausfüllen der Fragebögen (15 Minuten):
 - Die TeilnehmerInnen beantworten die Fragen eigenständig.
 - Erlauben Sie den TeilnehmerInnen, personalisierte Antworten hinzuzufügen.
 3. Reflexion und kreative Lösungen (10 Minuten):
 - Die TeilnehmerInnen nehmen sich einen Moment, um über ihre Antworten nachzudenken.
 - Die TeilnehmerInnen erhalten ein leeres Blatt Papier.
 - In Reaktion auf die Reflexion entwickeln sie kreative Ideen, wie sie ihre Bedürfnisse auf andere Weise als durch Essen erfüllen oder Gewohnheiten ändern können.
 4. Umsetzungsplanung (10 Minuten):
 - Die TeilnehmerInnen überlegen, wie sie ihre Ideen in den nächsten Tagen umsetzen können.
 - Betonen Sie das Setzen erreichbarer Ziele, persönliche Verantwortung und Engagement.
 5. Individuelle Verantwortung (fortlaufend):
 - Die TeilnehmerInnen verpflichten sich, die Veränderungen eigenständig umzusetzen.
 - Betonen Sie die persönliche Verantwortung für den Erfolg von Verhaltensänderungen.
 6. Gruppenaustausch und Kreativität (20 Minuten):
 - Moderieren Sie eine unterstützende und konstruktive Austauschumgebung.
 - Fördern Sie Kreativität in der Gruppe, um Ideen für neue Verhaltensweisen zu generieren.
 - Die TeilnehmerInnen teilen ihre Antworten freiwillig mit der Gruppe.
 7. Nachbereitung (2-3 Wochen später, am Ende des Trainingsprogramms):
 - Die TeilnehmerInnen reflektieren über ihre Versuche, Veränderungen umzusetzen.
 - Bewerten Sie den Erfolg ihrer Bemühungen und identifizieren Sie Verbesserungsmöglichkeiten.
- Fördern Sie Selbstbewertung und persönliches Wachstum.



2. Bissen für Bissen

Erforderliche Zeit	60 Min.
Art der Aktivität	Aktivität basierend auf Handlungen
Wichtigste Erkenntnis	Achtsames Essen betont das Bewusstsein für die sensorischen und emotionalen Aspekte während der Mahlzeiten. Es fördert langsames Essen, kleinere Portionen, Gewichtsmanagement, verbesserte Essgewohnheiten und eine gesteigerte Freude am Essen.
Anhänge	<ul style="list-style-type: none">• <u>ERNÄHRUNGS-AKTIVITÄT 2. Karten</u>• <u>ERNÄHRUNGS-AKTIVITÄT 2. Gefühle</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Stifte oder Bleistifte für die TeilnehmerInnen, um ihre Antworten auf den Karten zu notieren• Gefühlsliste (Optional): Falls erforderlich, stellen Sie eine Liste von Gefühlen zur Verfügung, um den TeilnehmerInnen zu helfen, Emotionen während der Aktivität zu identifizieren und zu benennen.

Übersicht:

In dieser Aktivität nehmen die TeilnehmerInnen an einer achtsamen Essenssession teil, bei der sie eine Mahlzeit oder einen Snack in einer ablenkungsfreien Umgebung, frei von Technologie, genießen. Der Fokus liegt darauf, eine ruhige Atmosphäre zu schaffen, die sie dazu anregt, langsam zu essen, jeden Bissen zu genießen und die sensorischen Elemente ihrer Speisen zu schätzen. Durch das Einhalten von Stille und das Vermeiden von Ablenkungen können die TeilnehmerInnen eine bewusstere Herangehensweise ans Essen entwickeln. Um dieses Erlebnis zu vertiefen, erhält jede/r TeilnehmerIn zu Beginn der Sitzung ein Set von fünf Karten, die sie/ihn auf eine reflektierende Reise während der Mahlzeit begleiten. Diese Karten können im Voraus vorbereitet oder zu Beginn der Aktivität gemeinsam gestaltet werden.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung in achtsames Essen (5 Minuten)

- Beginnen Sie mit einem kurzen Überblick über achtsames Essen und heben Sie dessen Vorteile hervor, wie z. B. bessere Verdauung, gesteigerte Wertschätzung für Lebensmittel und ein besseres emotionales Bewusstsein.
- Erklären Sie, dass der Zweck der kommenden Aktivität darin besteht, eine tiefere Verbindung zu Lebensmitteln zu schaffen und gesündere Essgewohnheiten zu fördern.

2. Vorbereitung (5 Minuten)

- Entweder bereiten Sie die fünf Reflexionskarten im Voraus vor oder laden Sie die TeilnehmerInnen ein, sie gemeinsam zu gestalten. Jede Karte sollte Gedanken zur Esserfahrung anregen.
- Verteilen Sie ein Set Karten an jede/n TeilnehmerIn.

3. Vorbereitung des Raums (10 Minuten)

- Gestalten Sie die Umgebung zu einem ruhigen Raum, indem Sie bequeme Sitzgelegenheiten und sanfte Beleuchtung arrangieren. Erwägen Sie die Verwendung von Kerzen oder natürlichem Licht, um die beruhigende Atmosphäre zu verstärken.
- Stellen Sie sicher, dass alle Geräte (Telefone, Tablets usw.) aus dem Raum entfernt werden, um Ablenkungen zu eliminieren und einen Raum zu schaffen, der sich ausschließlich auf die Mahlzeit konzentriert.

4. Gemeinsames Essen und Achtsamkeit (30 Minuten)

- In einer Gruppensituation können die TeilnehmerInnen die Mahlzeit gemeinsam zubereiten und genießen, was ein Gefühl der Gemeinschaft fördert.
- Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, während der Mahlzeit ihre achtsamen Essgewohnheiten zu reflektieren. Sie können ihre Karten nutzen, um Beobachtungen zur Ästhetik, zu Gefühlen, zum Essensrhythmus und zum Geschmack der Speisen festzuhalten. Erinnern Sie sie daran, langsam und bewusst zu essen und sich auf jeden Bissen zu konzentrieren.

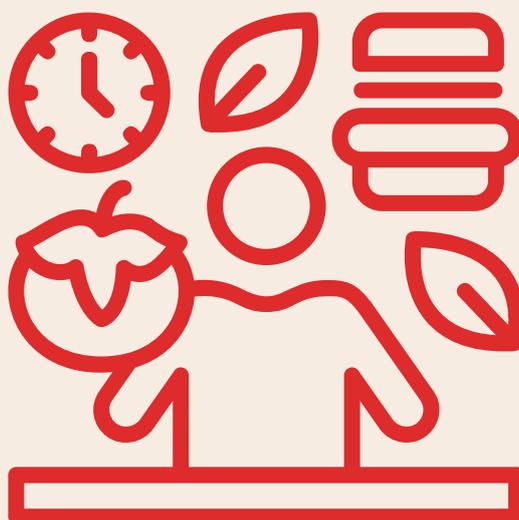
5. Gruppenteilen und Abschluss (10 Minuten)

- Nach der Mahlzeit laden Sie die TeilnehmerInnen ein, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Gruppe zu teilen. Fordern Sie sie auf, darüber nachzudenken, was sie über ihre Essgewohnheiten gelernt haben und wie sie sich während der Sitzung gefühlt haben.
- Betonen Sie die Wichtigkeit, diese neu entdeckte Achtsamkeit in den täglichen Essensgewohnheiten zu integrieren, um positive Veränderungen zu fördern.

6. Nachfolgende Bewertung (am Ende des Trainingsprogramms)

- Planen Sie eine Nachfolgesitzung, in der die TeilnehmerInnen besprechen können, wie sie achtsames Essen seit der ersten Aktivität in ihr Leben integriert haben.

Ermutigen Sie sie, Erfolge, Herausforderungen und alle Veränderungen in ihrer Beziehung zu Lebensmitteln zu teilen.



3. Zutaten-Abenteuer

Erforderliche Zeit	Mindestens 3 Stunden
Art der Aktivität	Aktionsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Die Zubereitung von Gerichten auf Basis von Zutaten schafft nicht nur köstliche Mahlzeiten, sondern spart auch Geld, reduziert Lebensmittelverschwendung, fördert Nachhaltigkeit, regt zur Kreativität an und vereinfacht den Kochprozess. Dadurch werden nahrhafte Mahlzeiten für alle zugänglicher und angenehmer.
Anhänge	<u>ERNÄHRUNGS-AKTIVITÄT 3. Zutaten-Abenteuer</u>
Weitere Materialien	Zutaten für das Kochen: <ul style="list-style-type: none">• Stellen Sie eine Vielzahl von frischen, gesunden Zutaten zur Verfügung, aus denen die Teilnehmenden wählen können.• Diese sollten Gemüse, Obst, mageres Protein, Vollkornprodukte, Kräuter und Gewürze umfassen. Küche mit Kochutensilien und Ausrüstung: <ul style="list-style-type: none">• Stellen Sie sicher, dass Sie eine gut ausgestattete Küche oder Kochstation mit allen notwendigen Utensilien und Geräten für die Zubereitung von Mahlzeiten haben.• Dazu gehören möglicherweise Schneidebretter, Messer, Rührschüsseln, Messbecher und Löffel, Töpfe, Pfannen und Kochutensilien. Mobiltelefone oder Computer: <ul style="list-style-type: none">• Um nach Mahlzeiteninspiration und Rezepten zu suchen. Rezeptkarten oder Notizblöcke: <ul style="list-style-type: none">• Stellen Sie für jede Gruppe Rezeptkarten oder Notizblöcke zur Verfügung, auf denen sie ihre Zutaten-basierten Rezepte und alle Änderungen während des Kochprozesses notieren können. Diskussionsmaterialien: <ul style="list-style-type: none">• Bereiten Sie ein Flipchart, eine weiße Tafel oder andere Materialien für die Nachbesprechung vor.• Dies kann Marker, Haftnotizen oder andere visuelle Hilfsmittel beinhalten, um Ideen zu sammeln und das Gespräch zu erleichtern.

Überblick:

Die Aktivität beinhaltet das Kochen auf Basis von Zutaten, inspiriert von Tim Ferris' „4-Hour Chef“. Dabei wird gemeinsam eine Mahlzeit zubereitet, Rezeptvariationen werden besprochen, und der Spaß und die Kreativität beim Kochen stehen im Mittelpunkt.

Es gibt zwei spannende Variationen der Aktivität: (A) In kleinen Gruppen bereiten die TeilnehmerInnen Mahlzeiten mit einem gemeinsamen Satz von Zutaten zu, was Teamarbeit und Kreativität fördert, oder (B) Die TeilnehmerInnen teilen und besprechen Grundzutaten, die sie zu Hause haben, und zaubern dann gemeinsam eine Mahlzeit auf Basis dieser Zutaten. Beide Ansätze fördern die aktive Beteiligung am Kochprozess und münden in eine Reflexionsrunde über die Auswahl der Zutaten und die Kreation der Mahlzeit, um die Erfahrung zu bereichern.

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

	A: Gegebene und ausgewählte Zutaten	B: Was hast du immer zu Hause?
1	<p>Einführung und Anleitung (5 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie die Aktivität vor, indem Sie das Konzept des zutatenbasierten Kochens und dessen Vorteile erläutern. • Geben Sie Anweisungen, wie man eine ausgewogene Mahlzeit zusammenstellt, und betonen Sie dabei die Kreativität im Prozess. • Gehen Sie auf Fragen und Anliegen der TeilnehmerInnen ein. 	
2.	<p>Zutatenauswahl (10 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen Sie eine Liste potenzieller Zutaten unter Berücksichtigung verschiedener Geschmäcker und Ernährungspräferenzen. • Erläutern Sie kurz die ernährungsphysiologischen Vorteile jeder Zutat auf der Liste. • Die Gruppe der TeilnehmerInnen wählt 4 der angegebenen Zutaten aus, um daraus eine Mahlzeit zuzubereiten. 	<p>Zutatenauswahl (10 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede/r Teilnehmer/in nennt 1-2 Dinge, die er/sie „immer zu Hause“ im Kühlschrank oder in der Speisekammer hat. • Alle genannten Dinge werden auf ein Blatt Papier geschrieben, um später daraus eine Mahlzeit zu kreieren.
3.	<p>Gruppenbildung (5 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen Sie Kleingruppen mit 3-4 TeilnehmerInnen. • Stellen Sie sicher, dass jede Gruppe ausreichend Arbeitsfläche und Zugang zu Kochutensilien hat. 	
4.	<p>Gesunde Mahlzeitenzubereitung (15 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppen bereiten eine Mahlzeit aus den 4 ausgewählten Zutaten zu. • Ermutigen Sie die Gruppen, kreativ und offen zu sein. • Motivieren Sie die TeilnehmerInnen, auch online nach Inspiration und Rezepten zu suchen. 	<p>Gesunde Mahlzeitenzubereitung (15 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unter Verwendung von mindestens 4 der aufgelisteten Zutaten suchen die TeilnehmerInnen ein Rezept online oder kreieren selbst eine Mahlzeit. • Es können mehrere Gänge zubereitet werden, wobei darauf zu achten ist, dass jede/r Teilnehmer/in während des Kochvorgangs eine Aufgabe hat. • Ermutigen Sie die Gruppen, kreativ und offen zu sein.

5.	<p>Einkauf (30-60 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Zutaten werden gemeinsam eingekauft. • Die TeilnehmerInnen entscheiden im Voraus, wer im Geschäft für welche Aufgaben verantwortlich ist, und teilen diese auf.
6.	<p>Vorbereitung (10 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richten Sie den Kochbereich mit organisierten Utensilien, Geräten und Zutaten ein. • Stellen Sie sicher, dass der Arbeitsbereich sauber ist und für die Mahlzeitenzubereitung bereitsteht. • Die Gruppen einigen sich darauf, wer während der Zubereitungssitzung was vorbereitet.
7.	<p>Kochsession (30-60 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lassen Sie die TeilnehmerInnen aktiv am Kochprozess teilnehmen. • Bieten Sie bei Bedarf Anleitung und Unterstützung an, und achten Sie auf Sicherheit sowie den richtigen Umgang mit den Geräten. • Fördern Sie die Zusammenarbeit.
8.	<p>Tischvorbereitung und gemeinsames Essen (40 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kündigen Sie das Ende der Kochsession an und bitten Sie die Gruppen, ihre Gerichte fertigzustellen. • Den Tisch decken. • Gemeinsam eine selbstgemachte Mahlzeit genießen.
9.	<p>Abschluss der Kochsession (10 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Reinigen des Bereichs. • Sicherstellen, dass alle Kochutensilien wieder an ihren Platz zurückgestellt werden
10.	<p>Diskussion und Reflexion (15 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richten Sie den Diskussionsbereich mit einem Flipchart, Whiteboard oder Materialien zur Erfassung von Ideen ein. • Führen Sie eine Diskussion über die verschiedenen erstellten Rezepte, ernährungsbezogene Aspekte und das allgemeine Kocherlebnis. • Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Gedanken zu Spaß und Kreativität zu teilen. • Halten Sie die wichtigsten Punkte auf dem Flipchart oder Whiteboard zur späteren Durchsicht fest.
11.	<p>Abschluss und Verabschiedung (5 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse der Aktivität zusammen und danken Sie den TeilnehmerInnen für ihr Engagement. • Stellen Sie zusätzliche Ressourcen oder Informationen zum Thema gesundes Kochen bereit.



4. Selbstgemacht vs. Verpackt!

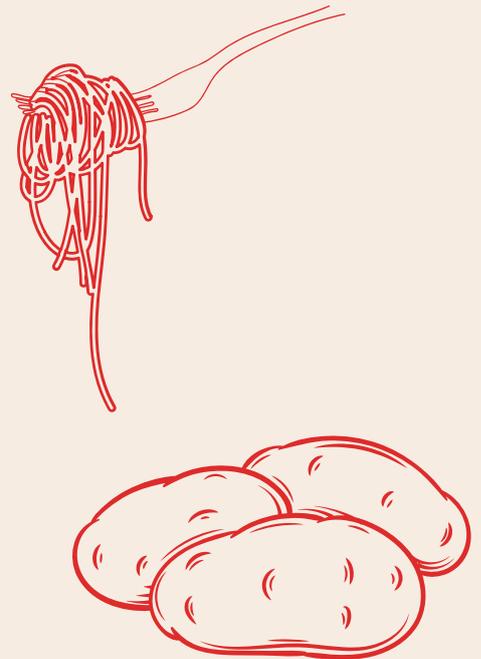
Erforderliche Zeit	Vorbereitungen: 2 Stunden Aktivität: 1,5 Stunden
Art der Aktivität	Aktivitätsbasierte Tätigkeit
Wichtigste Erkenntnis	Die Aktivität sensibilisiert für Lebensmittelzutaten, fördert die Auswahl gesünderer Optionen und ermutigt die Teilnehmenden, Mahlzeiten selbst zuzubereiten.
Anhänge	<u>Ernährungsaktivität 4. Hausgemacht vs. Fertigverpackt</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Zutaten für die Zubereitung und verpackte Optionen für Blindverkostung• Küche zur Zubereitung der hausgemachten Optionen• Augenbinde, Schal usw.

Überblick:

Diese spannende Aktivität beinhaltet eine sensorische Erkundung von verpackten Lebensmitteln im Vergleich zu hausgemachten Varianten, die nach Originalrezepten zubereitet wurden. Die TeilnehmerInnen führen Geschmackstests durch, um die Unterschiede zwischen gekauften und selbstgemachten Produkten herauszufinden. Durch Blindverkostungen entwickeln sie ein tieferes Verständnis für Geschmacksprofile und die Zutaten ihrer Lieblingsgerichte. Zudem lernen die TeilnehmerInnen, auf ihren Körper zu achten und herauszufinden, welche Lebensmittel ihnen Energie geben und welche sie müde machen. Indem Einfachheit und Erschwinglichkeit betont werden, fördert die Aktivität das eigenständige Zubereiten von gesunden Mahlzeiten, die kulinarischen Fähigkeiten und achtsame Essgewohnheiten. Dieser strukturierte Ansatz sorgt für eine unterhaltsame, lehrreiche und ansprechende Erfahrung für alle TeilnehmerInnen!

Beispiele für Lebensmittel zum Vergleich:

- Kartoffelpüree
- Kartoffelpuffer
- Gemüsesuppe
- Bolognese
- Curry
- Fruchtjoghurt oder Joghurtgetränk



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität

1. Zubereitung der Mahlzeiten, TrainerIn (2 Stunden):

- Gerichte auswählen: Wähle 3 oder mehr Gerichte mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Texturen aus.
- Zutaten einkaufen und Gerichte im Voraus zubereiten.

2. Aufbau (15 Minuten):

- Materialien vorbereiten: Blindenmasken für die TeilnehmerInnen bereithalten oder die TeilnehmerInnen bitten, eigene mitzubringen.
- Verkostungsöffel oder -teller vorbereiten.
- Stationen einrichten: Die Gerichte auf einem Tisch anrichten und sie verdeckt beschriften.

3. Einführung (5 Minuten):

- Die Aktivität erklären: Kurz das Konzept der Blindverkostung vorstellen und darauf hinweisen, wie sie den Geschmack und Geruch verstärkt.
- Ziele umreißen: Die erwarteten Ergebnisse teilen, wie z.B. neue Geschmacksrichtungen entdecken und Vorurteile gegenüber bestimmten Lebensmitteln abbauen.

4. Verkostung und Bewertung (30 Minuten):

- Die TeilnehmerInnen setzen die Blindenmasken auf und probieren jedes Gericht nacheinander.
- Sie sollen Notizen zu Geschmack, Textur und den Gefühlen machen, die die Gerichte hervorrufen.

5. Diskussion führen (10 Minuten):

- Nach der Verkostung die Blindenmasken abnehmen und eine Diskussion leiten: Welche Geschmacksrichtungen haben herausgestochen? Wie fühlten sich die Texturen an? Gab es Überraschungen?
- Die Erscheinung, Farben und Texturen der Gerichte jetzt im sichtbaren Zustand vergleichen.

6. Vergleich (15 Minuten):

- Unterschiede zwischen Fertig- und selbstgekochten Mahlzeiten besprechen:
 - Zutaten: Qualität und Frische analysieren.
 - Kosten: Den Preis der Zutaten mit den gekauften Produkten vergleichen.
 - Zeit: Zubereitungszeit für jedes Gericht berücksichtigen.
 - Gesundheitsvorteile: Über den Nährwert und eventuelle Konservierungsstoffe in Fertiggerichten sprechen.

7. Diskussion und Fazit (10 Minuten):

- Die TeilnehmerInnen ermutigen, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse über ihre Vorlieben zu teilen.
- Wichtige Vorteile von hausgemachten Mahlzeiten hervorheben, z.B.:
 - Kontrolle über die Zutaten
 - Kosteneffizienz
- Anpassung, z.B. Gerichte können auf die eigenen Geschmacksrichtungen und Ernährungsbedürfnisse zugeschnitten werden
- Nährwertvorteile, z.B. weniger Konservierungsstoffe, ungesunde Fette und zugesetzte Zucker

8. Wichtige Erkenntnisse zusammenfassen (5 Minuten):

- Die Sitzung zusammenfassen
- Den Wert des Erlebens von Essen ohne Sehen und die Vorteile des Kochens zu Hause bekräftigen.



5. Der Rezeptaustausch!

Erforderliche Zeit	3-3,5 Stunden
Art der Aktivität	Aktivitätsorientierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Die Ermutigung zur Erkundung von unverarbeiteten, frischen und gesunden Lebensmitteln durch das Ausprobieren neuer Gerichte und die Förderung der Neugier beim Kochen.
Anhänge	
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Handy, Internet für die Recherche• Stifte und Schreibutensilien für die Rezepte und Einkaufsliste• Gut ausgestattete Küche• Kochzutaten• Drucker und Laminiergerät für das Kochbuch oder Rezepte zum Eintragen

Überblick:

Die meisten Menschen bleiben bei Rezepten, die sie bereits kennen. In dieser Übung werden die TeilnehmerInnen eine Vielzahl von Ideen sammeln, indem sie ihr Lieblingsrezept teilen und recherchieren. Die Gruppe wählt dann 2-3 Gerichte aus, die gemeinsam gekocht werden. Danach wird ein Einkauf organisiert, um die notwendigen Zutaten zu besorgen, gefolgt von einer gemeinsamen Kochsession, bei der alle die zusammen zubereiteten Gerichte probieren können. Alle ausgewählten Rezepte werden in einem Kochbuch mit Fotos und detaillierten Anleitungen zusammengestellt, das als schönes Andenken für die TeilnehmerInnen dient. Dieser kreative Ansatz verbessert nicht nur die Kochfähigkeiten, sondern fördert auch die Zusammenarbeit und die Entdeckung neuer Geschmacksrichtungen!



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (5 Minuten):
 - TrainerIn stellt die Aktivität vor und erklärt kurz die Bedeutung des Ausprobierens neuer Gerichte und des Kochens.
 2. Rezeptrecherche (10 Minuten):
 - Die TeilnehmerInnen suchen mit ihren Geräten oder bereitgestellten Materialien nach einem Rezept ihres Lieblingsgerichts.
 - Ermutigen Sie sie, Optionen zu berücksichtigen, die sowohl verarbeitete als auch unverarbeitete Zutaten enthalten.
 3. Abstimmung und Diskussion (15 Minuten):
 - Sammeln Sie alle Rezepte und präsentieren Sie sie der Gruppe.
 - Führen Sie eine Diskussion mit folgenden Fragen:
 - Woher stammt das Rezept?
 - Wie häufig wird es zubereitet oder gegessen?
 - Ist es leicht zuzubereiten und gilt das Rezept als „gesund“?
 - Die TeilnehmerInnen stimmen ab, um 2-3 Gerichte auszuwählen, die sie gemeinsam kochen möchten.
 4. Einkaufen (30-60 Minuten):
 - Gehen Sie gemeinsam einkaufen, um die notwendigen Zutaten für die ausgewählten Rezepte zu besorgen.
 5. Kochsession (30-60 Minuten):
 - Je nach Anzahl der TeilnehmerInnen, Kochaufgaben aufteilen (z. B. Schneiden, Mischen, Abmessen).
 - Stellen Sie sicher, dass jede/r TeilnehmerIn eine Rolle im Kochprozess hat.
 - Kochen Sie die ausgewählten Rezepte gemeinsam, wobei die TeilnehmerInnen bei ihren Aufgaben zusammenarbeiten.
 6. Gemeinsames Essen (30-60 Minuten):
 - Servieren Sie das Essen und genießen Sie es zusammen, um eine gemeinschaftliche Atmosphäre zu fördern.
 7. Reflektierende Diskussion (20 Minuten):
 - Führen Sie eine Diskussion über die Häufigkeit des Kochens, den Spaß an der Aktivität und Ideen für gesunde Snacks.
 - Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, praktische Lösungen und Vorschläge zu entwickeln, um ihre Kochfähigkeiten und Motivation zur Zubereitung von hausgemachten Mahlzeiten zu verbessern.
 8. Kochbuch erstellen (60 Minuten):
 - Sammeln Sie alle Rezepte und erstellen Sie ein Kochbuch daraus.
 - Fügen Sie den Rezeptnamen, ein Foto des Gerichts, eine Zutatenliste, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung und eine kurze Beschreibung jedes Gerichts hinzu.
 - Drucken, schneiden, kleben, laminieren und binden Sie die einzelnen Rezeptseiten, um das fertige Kochbuch zu erstellen.
- Verteilen Sie das fertige Kochbuch als Andenken an die TeilnehmerInnen.

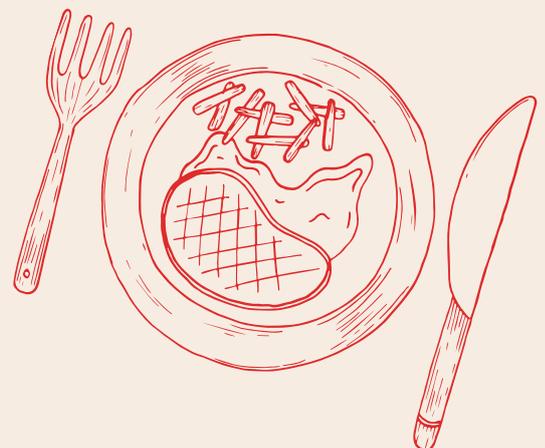


6. Eine kulinarische Reise durch das Jahr

Erforderliche Zeit	1 Stunden
Art der Aktivität	Aktivitätsorientierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	The activity teaches balanced meal composition for better nutrition and weight loss, emphasizing seasonal produce for enhanced flavour, affordability, and environmental benefits.
Anhänge	<u><i>NUTRITION ACTIVITY 6: Saisonale Teller-Harmonie</i></u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Pappteller• Papier, einschließlich farbigem Papier• Bunte Zeitungen mit Bildern von Lebensmitteln• Buntstifte, Marker, Farben• Kleber, Klebeband, Scheren• Eventuell Modelliermasse, Plastilin (eine zusätzliche Variante dieser Aktivität)

Überblick:

Diese Aktivität konzentriert sich darauf, die Teilnehmerinnen über gesunde Lebensmittel und angemessene Portionsgrößen für eine ausgewogene Ernährung zu informieren. Die Teilnehmerinnen haben die Aufgabe, 4 saisonale Teller zuzubereiten, die jeweils eine Jahreszeit (Winter, Frühling, Sommer und Herbst) repräsentieren. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer*innen saisonale Zutaten verwenden, die mit dem verfügbar sind und am besten für diese Jahreszeit geeignet sind. Ein ausgewogener Teller besteht aus 50 % Gemüse und Obst, 25 % Proteinen (wie Fleisch, Fisch oder vegetarischen Alternativen, z.B. Tofu) und 25 % Getreideprodukten (wie Grütze, Reis oder Kartoffeln), wie empfohlen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (5 Minuten):

- Der Trainerin heißt die Teilnehmerinnen herzlich willkommen, stellt sich kurz vor und skizziert die Agenda für die Sitzung.
- Der Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung ausgewogener Proportionen auf dem Teller, wobei 50 % für Gemüse und Obst, 25 % für Proteine und 25 % für Kohlenhydrate vorgesehen sind.

2. Aufgabenanweisung (5 Minuten):

- Der Trainerin weist die Teilnehmerinnen an, 4 ausgewogene Teller zu erstellen, einen für jede Jahreszeit, unter Verwendung von lokal verfügbaren und saisonal geeigneten Zutaten.
- Die Teilnehmer*innen werden ermutigt, ihre Kreativität auf jede bevorzugte Weise auszudrücken, sei es durch Zeichnen, Beschreiben oder Collagieren.

3. Kreative Aktivität (30 Minuten):

- Die Teilnehmer*innen beteiligen sich an kreativen Aktivitäten, entweder individuell, in Paaren oder in Gruppen, um ihre 4 saisonalen Teller zu gestalten.

4. Teilen und Diskutieren (20 Minuten):

- Nach Abschluss ihrer kreativen Arbeiten teilt jeder Teilnehmerin, jedes Paar oder jede Gruppe Informationen über ihre Teller.
- Der Trainerin leitet eine Diskussion, indem ersie anregende Fragen stellt:
 - Warum wurden gerade diese Produkte gewählt?
 - Würdest du diese Zusammenstellung für deine eigenen Mahlzeiten übernehmen?
 - Ist das praktisch für den Alltag?
 - Kannst du dir vorstellen, verschiedene Gerichte aus diesen Zutaten zu kreieren?

Welche Überlegungen hast du zu möglichen Änderungen bei deinen Mahlzeiten?



Arbeitsblätter für das MODUL ERNÄHRUNG





Ernährungsaktivität 1 - Untersuchung der Beziehung zum Essen: Fragebogen 1/2

Ziel dieses Fragebogens ist es, dabei zu helfen, Ernährungsgewohnheiten, Essensmotive und den Einfluss der Umgebung auf die getroffenen Entscheidungen zu verstehen.

Ernährungsgewohnheiten:

- *Isst du regelmäßig? Wie oft am Tag (Hauptmahlzeiten und Snacks)?*
- *Isst du, wenn du hungrig bist?*
- *Isst du täglich Obst und Gemüse?*
- *Wie viel Wasser trinkst du täglich? Wie oft trinkst du gesüßte Getränke?*
- *Planst du deine Mahlzeiten im Voraus?*
- *Wählst du Lebensmittel aufgrund ihres Nährwerts aus?*
- *Achte auf Etiketten und Zutaten in Lebensmitteln?*
- *Isst du spät am Abend oder in der Nacht? Beeinflusst das dein Schlafverhalten?*
- *Isst du oft Fast Food oder Fertiggerichte?*
- *Isst du oft Fast Food, weil es „bequemer“ ist?*
- *Bestellst du oft Essen zum Liefern nach Hause?*
- *Sind deine Ernährungsgewohnheiten an Werktagen anders als am Wochenende?*
- *Isst du oft im Eiltempo, ohne darauf zu achten, was und wie du isst?*
- *Hast du die Tendenz, Mahlzeiten zu überspringen, wenn du in Eile bist oder unter Zeitdruck stehst?*

Motivationen:

- *Beeinflusst deine Stimmung deine Ernährungsgewohnheiten (z.B. Stress, Traurigkeit, Glück, Langeweile)? Wenn ja, wie?*
- *Ist Essen für dich eine Belohnungsform?*
- *Verbinden sich bestimmte Mahlzeiten mit guten Erinnerungen?*
- *Spielt Essen eine wichtige Rolle in deinem sozialen Leben?*
- *Isst du oft unter sozialem Druck (z.B. in einer Gruppe von Freunden)?*
- *Triffst du Ernährungsentscheidungen unter dem Einfluss anderer Personen?*
- *Isst du oft mehr, als du brauchst, wenn du in Gesellschaft bist?*
- *Bestimmen aktuelle Ernährungstrends deine Mahlzeitenwahl?*

Umgebung:

- *Isst du normalerweise alleine oder in Gesellschaft?*
- *Isst du normalerweise zu Hause oder außer Haus?*
- *Hast du zu Hause einen festen Ort, an dem du normalerweise isst?*
- *Ist der Ort, an dem du isst, ruhig und frei von Ablenkungen?*
- *Isst du während des Fernsehens oder der Nutzung des Computers/Handys?*
- *Wenn du außer Haus isst, was sind deine Kriterien für die Auswahl des Ortes?*
- *Ändern sich deine Ernährungsgewohnheiten je nach Jahreszeit oder Umständen?*



Ernährungsaktivität 1 - Untersuchung der Beziehung zu Essen: Fragebogen 2/2

Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse:

Essgewohnheiten: Das Verständnis „wann du isst“ kann wertvolle Hinweise auf deine Beziehung zum Essen geben und dabei helfen, Bereiche zu identifizieren, die verbessert werden müssen. Zum Beispiel, wenn du oft emotional oder unter Stress isst, könnte das ein Zeichen dafür sein, dass du nach alternativen Wegen suchen solltest, um mit diesen Zuständen umzugehen, wie z.B. körperlicher Aktivität oder Hobbys. Wenn deine Mahlzeiten unregelmäßig und ungeplant sind, kann die Einführung fester Essenszeiten helfen, den Hunger besser zu kontrollieren und ungesundes Snacken zu vermeiden. Die Planung der Mahlzeiten im Voraus kann ebenfalls helfen, gesündere Entscheidungen zu treffen. Antworten, die auf den häufigen Konsum von Fast Food, spätem Snacken oder kalorienreichen Getränken hinweisen, könnten auf die Notwendigkeit einer ausgewogeneren Ernährung hinweisen, die mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte enthält. Wenn du Bereiche findest, die du verbessern möchtest, ziehe in Erwägung, kleine, konkrete Ziele zu setzen, wie z.B. mehr Gemüse in jede Mahlzeit zu integrieren, abendliches Snacken zu reduzieren oder gesündere Optionen zu planen, wenn du auswärts isst.

Motivationen: Die Antworten auf die obigen Fragen können wertvolle Informationen über deine Essgewohnheiten und Motivationen liefern. Hier einige Punkte zur Reflexion: Wenn du Antworten ausgewählt hast, die darauf hinweisen, dass du oft in emotionalen Situationen isst (z.B. bei Traurigkeit, Stress, Angst, Langeweile), könnte dies auf emotionales Essen hindeuten. Das Finden alternativer Wege, mit Emotionen umzugehen, könnte der Schlüssel zur Veränderung deiner Essgewohnheiten sein. Wenn du Essen als Belohnung verwendest oder aus Gewohnheit isst, kann dies langfristig zu ungesunden Essmustern führen. Es wäre hilfreich, nach gesünderen Formen der Belohnung zu suchen und diese als neue Gewohnheit zu etablieren. Wenn deine Essgewohnheiten stark von sozialer Umgebung oder sozialem Druck beeinflusst sind, könnte es hilfreich und effektiv sein, darüber nachzudenken, wie und wann du bewusstere Entscheidungen beim Essen treffen kannst. Denke daran, dass das Verstehen des „Warum du isst“ der erste Schritt ist, um Veränderungen vorzunehmen.

Umgebung: Der Ort, an dem du isst, kann großen Einfluss auf deine Essgewohnheiten, Lebensmittelwahl und deine gesamte Beziehung zum Essen haben. Das Fehlen von Bewusstsein über das Essen und mangelnde Planung kann zu ungesunden Entscheidungen führen. Das Entwickeln eines Bewusstseins für das Essen und die Planung der Mahlzeiten kann helfen, Essgewohnheiten zu verbessern. Beginne mit kleinen Veränderungen, wie z.B. mindestens eine Mahlzeit pro Tag an einem Ort einzunehmen, der bewusstes Essen fördert. Wenn du oft in Eile isst, im Stehen oder während der Arbeit, könnte dies darauf hinweisen, dass du nicht genug Zeit aufwendest, um die Mahlzeiten bewusst zu genießen, was zu schnellerem Essen und weniger Zufriedenheit führen kann. Das Essen an einem ruhigen Ort, die Konzentration auf das Essen und das Vermeiden von Essen im Stehen kann deine Essgewohnheiten verbessern. Wenn du viele Mahlzeiten außerhalb des Hauses isst, in Fast-Food-Restaurants oder dir Essen liefern lässt, kann dies deine Essensentscheidungen beeinflussen und dazu führen, dass du ungesündere Optionen wählst. Erwäge, mehr Mahlzeiten zu Hause zuzubereiten, um mehr Kontrolle über Zutaten und Nährwert zu haben. Beachte, wie die Umgebung, in der du isst, deine Wahl beeinflusst. Fördern die Orte, an denen du isst, die Auswahl gesunder Lebensmittel? Kannst du Veränderungen vornehmen, die das Essen bewusster und erfüllender machen?

Schlussfolgerungen: Jeder hat die Möglichkeit, seine Gewohnheiten zu ändern. Jede positive Veränderung macht einen Unterschied und ist ein Schritt in die richtige Richtung für gesündere Essgewohnheiten und ein besseres Wohlbefinden. Beginne mit kleinen, aber konsequenten Schritten, um nach und nach eine gesündere Beziehung zum Essen aufzubauen. Denke daran, dass die Änderung von Gewohnheiten Zeit braucht, also sei geduldig mit dir selbst und gib dir Raum für die Veränderungen.



Ernährungsaktivität 2 – Bissen für Bissen: Karten für achtsames Essen

Karte 1: Visuelles Staunen

Die Teilnehmer*innen konzentrieren sich auf das Aussehen ihres selbst zubereiteten Gerichts. Jede Karte ermutigt zu einer detaillierten und präzisen Beschreibung der visuellen Elemente, indem Farben, Anordnung und die ästhetischen Merkmale untersucht werden. Dieser Schritt fördert eine erhöhte Wahrnehmung der visuellen Aspekte ihres kulinarischen Werks.

→ Aufgabe: Beschreibe die visuellen Aspekte des Gerichts (Farben, Texturen, Anordnung).

Karte 2: Emotionale Palette

Die zweite Karte taucht in die emotionale Ebene des Essens ein. Die Teilnehmer*innen sollen ihre Gefühle vor, während und nach dem Essen ausdrücken und benennen. Diese introspektive Erkundung zielt darauf ab, eine Verbindung zwischen dem emotionalen Empfinden und dem Akt des Essens herzustellen, um ein tieferes Verständnis der emotionalen Dimensionen ihrer Essgewohnheiten zu fördern.

→ Aufgabe: Identifiziere und benenne deine Gefühle vor, während und nach dem Essen. (Eine Liste von Gefühlen kann dabei hilfreich sein).

Karte 3: Geschmacksreise

Auf der dritten Karte begeben sich die Teilnehmer*innen auf eine Geschmacksreise, indem sie verschiedene beim Essen wahrgenommene Aromen identifizieren und beschreiben. Von salzig und süß bis hin zu sauer und scharf – dieser Schritt lädt dazu ein, sensorische Erfahrungen auszudrücken und das Bewusstsein für Geschmacksempfindungen zu schärfen.

→ Aufgabe: Beschreibe die während des Essens wahrgenommenen Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig etc.).

Karte 4: Achtsames Konsumieren

Die vierte Karte fordert dazu auf, langsamer zu essen und auf die Textur des Essens sowie auf dynamische Geschmacksveränderungen während des Kauens zu achten. Durch die Förderung achtsamen Essens gewinnen die Teilnehmer*innen ein tieferes Verständnis für die Texturen und Geschmacksnuancen ihrer Mahlzeit.

→ Aufgabe: Iss langsam und achte auf Veränderungen in Textur und Geschmack. Beschreibe diese Erfahrung.

Karte 5: Reflexiver Abschluss

Die fünfte Karte ermutigt die Teilnehmer*innen, über die neuen Erfahrungen während der Übungen nachzudenken. Sie sollen reflektieren, ob etwas überraschend oder aufschlussreich war oder ob neue Perspektiven entstanden sind. Das Teilen dieser Reflexionen mit der Gruppe oder nahestehenden Personen ist ein integraler Bestandteil der Übung und schafft einen Raum für gemeinsame Einsichten und Erlebnisse.

Diese Übung kultiviert nicht nur Achtsamkeit beim Essen, sondern dient auch als Plattform für persönliche Reflexion und gemeinsames Entdecken, was das Bewusstsein und die Wertschätzung der sensorischen und emotionalen Dimension kulinarischer Erlebnisse steigert.

→ Aufgabe: Reflektiere über die Übung und teile deine Gedanken gerne mit der Gruppe.



Ernährungsaktivität 2 - Bissen für Bissen: Liste der Emotionen

Gefühl

Zufrieden

Anwesend

Entspannt

Erstaunt

Energiegeladen

Begeistert

Glücklich

Inspiziert

Erfrischt

Zufrieden

Frustriert

Mutig

Mutig

Mutig

Frei

Geerdet

Stolz

Stark

Erfüllt

Warm

Neugierig

Engagiert

Entdeckend

Fasziniert

Interessiert

Angeregt

Enttäuscht

Melancholisch

Unglücklich

Aufgeregt

Getrennt

Gefühl

Betäubt

Gelangweilt

Verwirrt

Leer

Gleichgültig

Unruhig

Verlegen

Selbstbewusst

Schwach

Erschrocken

Ängstlich

Verängstigt

Unentschlossen

Nervös

Verängstigt

Besorgt

Verletzlich

Glücklich

Dankbar

Ermutigt

Unfähig

Ruhig

Nachdenklich

Selbstliebend

Sensibel

Gestresst

Angespannt

Überwältigt

Beunruhigt

Unzufrieden

Fragend

Skeptisch

Misstrauisch



Ernährungsübung Nr. 4 – Selbstgemachte vs. verpackte Lebensmittel: Materialien über verarbeitete Lebensmittel

In den meisten Ländern steigt der Konsum von industriell hergestellten Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an Salz, Zucker und Zusatzstoffen. Dies ist besorgniserregend, da laut verschiedenen Studien ein hoher Konsum von stark verarbeiteten Produkten Fettleibigkeit und vielen chronischen Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern kann.

Früher wurde die Qualität von Lebensmitteln vor allem anhand von Ernährungsmustern oder der Menge bestimmter Nährstoffe bewertet. Heute wird zunehmend auf den Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln geachtet. In wissenschaftlichen Studien wird als Standard die sogenannte NOVA-Klassifikation verwendet, die Lebensmittel und Getränke in Gruppen mit unterschiedlichem Verarbeitungsgrad einteilt. Stark verarbeitete Lebensmittel haben den Vorteil, dass sie eine lange Haltbarkeit haben, praktisch, leicht verfügbar und kostengünstig sind. Sie sind in der Regel verpackt und enthalten eine lange Liste von Inhaltsstoffen. Diese Produkte enthalten oft viele Zusatzstoffe, Energie (Kalorien), Kochsalz, gesättigte Fette und Zucker, aber nur wenig Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien.

Beispiele für häufig stark verarbeitete Produkte sind kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke, süße und salzige Snacks, Eiscreme, Schokoriegel, Kekse, Margarine, Tiefkühlpizza, Hähnchen-Nuggets, Würstchen, Instant-Suppen sowie pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Milch, Joghurt und Käse.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt es zunehmend Hinweise darauf, dass stark verarbeitete, industriell hergestellte Lebensmittel negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Ein hoher Konsum steht im Zusammenhang mit zahlreichen chronischen Krankheiten wie Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Depressionen, Krebs und Fettleibigkeit.

Die negativen Auswirkungen werden oft auf den in der Regel niedrigeren Nährwert zurückgeführt. Dies ist jedoch nur ein Aspekt. Zum Beispiel kann ein hoher Verarbeitungsgrad zur Bildung potenziell toxischer Verbindungen führen, wie polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen, Transfettsäuren oder Acrylamid. Es ist auch möglich, dass schädliche Substanzen aus der Verpackung, wie Phthalate und Bisphenole, im Laufe der Zeit auf die Lebensmittel übergehen, schreibt eine französische Forschungsgruppe im Fachjournal „The Lancet - Gastroenterology & Hepatology“.

Ein weiteres Problem ist, dass ein hoher Konsum von Zusatzstoffen wie Emulgatoren und künstlichen Süßstoffen Entzündungen im Körper fördert. Das Darmmikrobiom kann dabei eine wichtige Rolle spielen. Die Ernährung verändert die Zusammensetzung und Aktivität der Bakteriengemeinschaften im Darm. So kann ein hoher Konsum von stark verarbeiteten Produkten das Immunsystem stören und somit chronische Entzündungen und damit verbundene Gesundheitsstörungen im Körper fördern. Die Forschung steht hier noch am Anfang. Zukünftige Studien müssen die biologischen Mechanismen hinter diesem Phänomen klären.

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) empfiehlt, den Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln zu begrenzen. Die Regel bleibt: Je weniger verarbeitet, frischer und natürlicher die Lebensmittel sind, desto besser für den Körper. Achten Sie auf die Etiketten und vermeiden Sie Produkte mit vielen Zusatzstoffen und hohem Salz-, Fett- und Zuckergehalt. Auch wenn eine hauptsächlich pflanzenbasierte Ernährung viele gesundheitliche Vorteile bringt, bedeutet vegan nicht automatisch gesund. Wer sich ausschließlich pflanzenbasiert ernähren möchte, sollte den Konsum von industriellen Ersatzprodukten einschränken und stattdessen möglichst unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel verwenden.

Referenzen:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

Ruiz, L. D., Zuelch, M. L., Dimitratos, S. M., & Scherr, R. E. (2019, 12 23). Adolescent Obesity: Diet Quality, Psychosocial Health, and Cardiometabolic Risk Factors. *Nutrients*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7020092/>

Nelson, J. B. (2017, 8 1). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum*, 171-174.

Über das Projekt

YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, übergewichtige und adipöse Jugendliche bei der Bewältigung ihrer Herausforderungen zu unterstützen und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. Das durch das ERASMUS+ Programm geförderte YOUnite-Projekt hat zum Ziel, ein neues, engagierendes und selbstbewusstseinsförderndes Schulungsprogramm zu entwickeln, das junge adipöse Menschen dabei unterstützt, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten und anderen potenziellen Diskriminierungsquellen umzugehen.

Das Partnerschaftsprojekt wird von der ÖSB Consulting (Österreich) geleitet und umfasst Partnerorganisationen aus Finnland (ACR), Ungarn (EMINA), Polen (Zdrowy Kształt) und Österreich (ÖSB Social Innovation).

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Der Inhalt dieser Anleitung gibt ausschließlich die Ansichten ihrer Autoren wieder, und die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

YOUUnite