

SERFÖ ZELEO

Gruppenangebote
zur gesunden Ernährung
in der medizinischen Rehabilitation

Seminarbausteine

SerFo-Seminarbausteine

Dieses Heft enthält Methodenvorschläge für die Umsetzung der SerFo-Lehrziele für Gruppenangebote zur gesunden Ernährung in der medizinischen Rehabilitation. Die Methodenvorschläge sind den einzelnen Lehrzielen (vgl. SerFo „Rahmenkonzept“) zugeordnet und ermöglichen die flexible Gestaltung eines Gruppenkonzepts.

Die Seminarbausteine sind daher in diesem Heft nach den Lehrzielen sortiert. Diese sind hier noch einmal zusammengefasst und dienen gleichzeitig als Inhaltsverzeichnis.

EINSTIEG		SEITE
E	<i>Methoden für den Einstieg in die Gruppe</i>	2

LEHRZIELE M – MOTIVATION UND EMOTION		SEITE
M.1	Die TN können den Unterschied zwischen Nahrungsmittelbedarf und individuellen Bedürfnissen nach Essen und Trinken beschreiben.	6
M.2	Die TN können die Lerngeschichte ihrer bisherigen Essgewohnheiten schildern.	8
M.3	Die TN können den möglichen Zusammenhang zwischen ihrer Ernährung und ihrem eigenen Gesundheitszustand benennen.	10
M.4	Die TN können den Zusammenhang zwischen Energiebilanz und Körpergewicht erklären.	12
M.5	Die TN können beschreiben, was sich positiv ändern würde (z. B. Körpergefühl und Wohlbefinden), wenn sie sich gesund ernähren.	13
M.6	Die TN können erklären, warum gesunde Ernährung für sie wichtig ist.	14
M.7	Die TN können eigene günstige und ungünstige Essgewohnheiten schildern.	15
M.8	Die TN können nennen, was sie selbst an ihrer Ernährung ändern möchten.	16

LEHRZIELE K – KENNNTNISSE		SEITE
K.1	Die TN können die grundsätzlichen Aufgaben der Ernährung erklären.	17
K.2	Die TN können den Zusammenhang von Gesundheitszustand, Wohlbefinden und gesunder Ernährung erläutern.	18
K.3	Die TN können erklären, welche Lebensmittel für den Körper wichtig sind.	19
K.4	Die TN können eiweißreiche Nahrungsmittel nennen.	21
K.5	Die TN können Nahrungsmittel mit günstigen und ungünstigen Fetten (Cholesterin) nennen.	21
K.6	Die TN können Nahrungsmittel nennen, die viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten.	21
K.7	Die TN können Nahrungsmittel nennen, die viele Kohlenhydrate enthalten.	21
K.8	Die TN können begründen, warum eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, ausreichend Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und guten Fetten gesundheitsförderlich ist.	24
K.9	Die TN können den täglichen Bedarf an Flüssigkeit sowie günstige und ungünstige Getränke nennen.	25
K.10	Die TN können die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennen.	26
K.11	Die TN können empfohlene Portionsgrößen und -mengen verschiedener Lebensmittel beschreiben.	27
K.12	Die TN können wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen von Ernährungsmythen unterscheiden.	28

LEHRZIELE A – ALLTAGSBEZUG		SEITE
A.1	Die TN können den Kaloriengehalt einzelner Lebensmittel, (eigener) Gerichte und Getränke einschätzen.	29
A.2	Die TN können gesunde Gerichte nennen, die in ihrem Alltag gut zuzubereiten sind und (ihnen selbst) schmecken.	30
A.3	Die TN können beschreiben, was sie bisher an einem normalen Tag zu sich genommen haben (Ernährungsgewohnheiten).	31
A.4	Die TN können beschreiben, was sie an ihren bisherigen Ernährungsgewohnheiten ändern könnten, um sich gesund zu ernähren.	32
A.5	Die TN können beschreiben, in welchen sozialen Kontexten sie üblicherweise essen (Familie, Kollegen) und welche Auswirkungen dies auf ihr Essverhalten hat.	33
A.6	Die TN können förderliche und hinderliche Faktoren einer gesunden Ernährung in ihrem Alltag nennen.	34
A.7	Die TN können beschreiben, wie sie sich auch außer Haus (Kantine, Restaurant, Snacks für unterwegs) gesund ernähren können.	35
A.8	Die TN können Möglichkeiten für eine gesunde Ernährungsweise in ihrer spezifischen Lebenslage (z. B. im Schichtdienst, im Alter ...) beschreiben.	37

LEHRZIELE V – VERHALTEN		SEITE
V.1	Die TN können eigene gesundheitsförderliche Gerichte zusammenstellen.	39
V.2	Die TN können Gerichte/Menükomponenten zu einem gesunden Menü zusammenstellen.	39
V.3	Die TN können gesunde (und ggf. kostengünstige) Lebensmittel aus einem Warenangebot auswählen.	40
V.4	Die TN können Gerichte so zubereiten, dass sie zu den eigenen Ernährungserfordernissen passen.	41
V.5	Die TN können passende Portionsgrößen abschätzen und verwenden.	42
V.6	Die TN können Gerichte in geeigneten Mengen zubereiten.	43
V.7	Die TN können Lebensmittel schonend zubereiten.	44
V.8	Die TN können kalorisch angepasste Gerichte zubereiten.	45
V.9	Die TN können ihre Essgewohnheiten regelmäßig beobachten und reflektieren.	46

LEHRZIELE S – SELBSTMANAGEMENT		SEITE
S.1	Die TN können konkrete persönliche (Verhaltens-) Ziele für die eigene Ernährungsweise formulieren.	47
S.2	Die TN können für diese Ziele einen konkreten Umsetzungsplan erstellen.	48
S.3	Die TN können für den konkreten Umsetzungsplan Hindernisse und mögliche Lösungen nennen.	49
S.4	Die TN können mögliche Unterstützung aus dem sozialen Umfeld nennen.	50
S.5	Die TN können Möglichkeiten nennen, sich im Alltag professionelle Unterstützung (z. B. ambulante Ernährungsberatung) zu holen.	51
S.6	Die TN können mögliche Hindernisse aus dem sozialen Umfeld nennen und beschreiben, wie sie damit umgehen wollen.	52
S.7	Die TN können beschreiben, wie sie sich selbst bei der geplanten Veränderung kontrollieren wollen.	53
S.8	Die TN können beschreiben, wie sie sich selbst belohnen wollen.	54
S.9	Die TN können beschreiben, wie sie das Erreichen ihrer (Ergebnis-)Ziele (z. B. Gewichtsreduktion) überprüfen wollen.	55

E

Methoden für den Einstieg

METHODE E-1	Begrüßung und Kurzvorstellung
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Kurzvorstellung bei knapper Zeit
VORGEHEN	Begrüßung und Kurzvorstellung der Gruppenleiterin (GL): Die GL gibt allgemeine Informationen zu Zielen, Themen, Ablauf der Gruppe, ggf. auch zur Einbettung der Gruppe in das gesamte Angebot der Ernährungstherapie und der Rehabilitation.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	5 Min.
MATERIAL	ggf. Flipchart oder Begrüßungsfolie

METHODE E-2	Gruppenregeln besprechen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Für die Zusammenarbeit in der Gruppe werden Verhaltensregeln vereinbart.
VORGEHEN	Die GL erläutert die Gruppenregeln: Offenheit, gegenseitig ausreden lassen, Ich-Aussagen, andere TN nicht bewerten, kritisieren oder beurteilen, Privates nicht weiter erzählen ...
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	< 5 Min.
MATERIAL	ggf. Flipchart und Stifte oder Begrüßungsfolie

METHODE E-3	Vorstellen mit Leibspeise
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Diese Methode kann den Bezug zum Alltag herstellen und Genusserfahrungen bewusst machen.
VORGEHEN	Die TN stellen sich anhand von (selbst) ausgewählten Gerichten oder Lebensmitteln vor.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.

Methoden für den Einstieg

E

METHODE E-4	Vorstellen mit „kulinarischer Postkarte“
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Diese Methode kann die Assoziation von Ernährung mit angenehmen Erinnerungen erleichtern und Genuss Erfahrungen bewusst machen.
VORGEHEN	Die TN berichten über Erfahrungen von „Essen auf Reisen“, z. B. exotische Gerichte.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.

METHODE E-5	Vorstellung mit Sinnsprüchen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Methode kann zugrunde liegende Einstellungen zum Essen und besondere Vorlieben bewusst machen.
VORGEHEN	TN wählen einen Spruch über das Essen aus und stellen sich mit ihrem Spruch reihum vor.
SOZIALFORM	Einzel + Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Karten mit Sinnsprüchen zu Essen und Trinken (Kopiervorlage Ernährungszitate E-5)

METHODE E-6	Themenspezifische (oder themenunspezifische) Teilnehmervorstellung
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Durch das Erzählen persönlicher Aspekte lernen sich die TN kennen.
VORGEHEN	Die TN stellen sich namentlich vor und ergänzen eine themenspezifisch passende Information zu sich selbst: z. B. Erkrankung, Reha-Ziel, Lieblingsgericht, Vorerfahrungen mit Ernährungsberatung, Motivation zur gesunden Ernährung ...
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	5 Min.
ANMERKUNG	Idealerweise wird bei dieser Methode das Thema Ernährung bereits angeschnitten und die GL kann mit den Beiträgen der TN weiter arbeiten. Sollte eine themenspezifische Vorstellung nicht möglich oder gewünscht sein, können auch allgemeine Themen gewählt werden: z. B. Wohnort, Beruf, Hobbys, letztes Urlaubsziel.

E

Methoden für den Einstieg

METHODE E-7	Partnerinterviews
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Durch die gegenseitige Vorstellung sind alle TN zeitgleich aktiviert und beteiligt, was die Hemmschwelle zur aktiven Teilnahme bei späteren Gesprächen deutlich reduziert.
VORGEHEN	Die TN interviewen sich paarweise zur Person und stellen anschließend den Partner im Plenum vor (themenunspezifisch oder themenspezifisch). Um die Aufgabe zu erleichtern, sollte die GL ein paar Leitfragen anschreiben oder einblenden (z. B. Name, Familie, Wohnort, Beruf, Leibgericht, typische Mahlzeit...).
SOZIALFORM	Partner + Plenum
ZEIT	15 – 20 Min.
ANMERKUNG	Die Kennlernmethode ist intensiv und erfordert Zeit. Sie empfiehlt sich, wenn die Gruppe länger zusammenbleibt.

METHODE E-8	Vorstellen mit Schlüsselbund
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Diese Methode kann die verschiedenen Rollen bewusst machen, die die TN im Alltag einnehmen.
VORGEHEN	Die TN stellen sich anhand ihres Schlüsselbunds vor (Wohnung, Garage, Büro, Auto oder Fahrrad, Verein ...).
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Ggf. haben die TN in der Reha nicht ihren üblichen Schlüsselbund dabei, die GL kann für diesen Fall einen „Blanko-Schlüsselbund“ (ausgemusterte oder Spielzeugschlüssel) dabei haben, den sich die TN für die Vorstellung weiterreichen.

METHODE E-9	Kurzvorstellung anhand einer typischen Aktivität
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Durch das Erzählen persönlicher Aspekte lernen sich die TN kennen.
VORGEHEN	Die TN stellen sich namentlich vor und ergänzen was sie tun würden, wenn sie jetzt nicht in der Reha (oder in dieser Gruppe) wären.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	5 Min.

Methoden für den Einstieg

E

METHODE E-10	Kennenlernen mit Wollknäuel
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Diese spielerische Methode lockert die Gruppenatmosphäre auf und kann die Aufmerksamkeit auf das Miteinander richten, wodurch Beteiligungsbarrieren reduziert und Ängste abgebaut werden können.
VORGEHEN	Die TN stellen sich namentlich vor und erzählen ein oder zwei Dinge von sich (ggf. bereits zu einer themenspezifischen Frage). Dabei wickeln sie einen roten Faden vom Knäuel ab und werfen das Knäuel nach der eigenen Vorstellung zu einem neuen TN weiter. Wenn sich alle TN vorgestellt haben, wird das Knäuel zurück gewickelt (der letzte TN beginnt und gibt es an den vorletzten zurück). Dabei soll jeder TN vom vorherigen TN den Namen und einen Aspekt nennen, an den sie oder er sich erinnert (z. B. „Ich gebe das Knäuel zurück an Sabine, die aus Hannover kommt und in einer KiTa arbeitet.“)
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Wollknäuel
METHODE E-11	Vorstellen mit Postkarten
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Vorstellung anhand der Karten kann ein Einstieg in die Auseinandersetzung mit den inneren Motiven der TN sein und deren späteren Bezug auf das Thema Ernährung erleichtern.
VORGEHEN	Die GL stellt eine Auswahl unterschiedlicher Bildmotive (Postkarten) zur Verfügung. Jeder TN sucht sich eine Postkarte aus, die sie oder ihn besonders anspricht. Anschließend stellen sich die TN anhand ihres gewählten Bildes im Plenum vor.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Eine Auswahl an Postkarten mit unterschiedlichen Motiven – es sollte ein Pool aus unterschiedlichen Karten zur Verfügung stehen, so dass eine breite Bandbreite von Assoziationen möglich ist (Urlaubsziele, Gegenstände, Hobbys, Cartoons mit Sinnsprüchen etc.)
METHODE E-12	Vorstellen mit Landkarte
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Durch das Erzählen persönlicher Aspekte lernen sich die TN kennen.
VORGEHEN	Die TN stellen sich anhand einer Landkarte vor. Sie zeigen, wo sie aktuell wohnen und/oder wo sie aufgewachsen sind.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	5 – 10 Min.

Die TN können den Unterschied zwischen Nahrungsmittelbedarf und individuellen Bedürfnissen nach Essen und Trinken beschreiben.

METHODE M.1-1	Sammeln von Gründen für das Essen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Durch das Sammeln von Gründen werden den TN die unterschiedlichen Funktionen des Essverhaltens bewusst. Es geht dabei weniger um eine Vollständigkeit der Auflistung als um die Möglichkeit, persönliche Anknüpfungspunkte zu finden.
VORGEHEN	Die TN sammeln, welche körperlichen (z. B. Hunger, Nährstoffbedarf) und psychischen Funktionen (z. B. Essen aus Langeweile, Stressabbau, soziales oder emotionales Essen) Essen haben kann. Die GL notiert diese am Flipchart. <i>„Es gibt sehr unterschiedliche Gründe, warum Menschen essen und trinken. Was fällt Ihnen dazu ein?“</i>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	5 Min.
MATERIAL	Flipchart, Stifte

METHODE M.1-2	Kartenabfrage Essmotive
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Auseinandersetzung mit den eigenen Essmotiven macht den TN bewusst, dass ihr Essverhalten vielfältige Funktionen erfüllt, die nicht alle mit Hunger oder Nährstoffbedarf zu tun haben, und die potentiell auch durch andere Verhaltensweisen ersetzt werden könnten (z. B. Emotionsbewältigung).
VORGEHEN	Die TN notieren (in Stichworten) zu dritt oder viert auf Karten, welche Kriterien sie bei der Essensauswahl beeinflussen (Essmotive): <i>„Aus welchen Gründen essen Sie – wann, was und wie viel?“</i> Im Plenum werden die Gründe zusammengefasst und reflektiert. Die GL ergänzt dabei ggf. typische Motive: Hunger, Langeweile, Gesellschaft, Arbeitsbedingungen.
SOZIALFORM	Kleingruppen + Plenum
ZEIT	10 – 15 Min.
MATERIAL	Karten, Pinnwand, Stifte oder Flipchart

Die TN können den Unterschied zwischen Nahrungsmittelbedarf und individuellen Bedürfnissen nach Essen und Trinken beschreiben.

M.1

Lehrziel

METHODE M.1–3	Schriftliche Einzelarbeit zu Essmotiven
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Auseinandersetzung mit den eigenen Essmotiven macht den TN bewusst, dass ihr Essverhalten vielfältige Funktionen erfüllt, die nicht alle mit Hunger oder Nährstoffbedarf zu tun haben, und die potentiell auch durch andere Verhaltensweisen ersetzt werden könnten (z. B. Emotionsbewältigung).
VORGEHEN	<p><i>Die TN notieren auf einem Arbeitsblatt, welche Kriterien sie bei der Essensauswahl beeinflussen (Essmotive):</i></p> <p><i>„Aus welchen Gründen essen Sie – wann, was und wie viel?“</i></p> <p>Im Plenum werden die Gründe zusammengefasst und reflektiert. Die GL ergänzt dabei ggf. typische Motive: Hunger, Langeweile, Gesellschaft, Arbeitsbedingungen.</p>
SOZIALFORM	Einzel + Plenum
ZEIT	10 – 15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt M.1 „Meine Ess-Motive“

Die TN können die Lerngeschichte ihrer bisherigen Essgewohnheiten schildern.

METHODE M.2-1	Leibgericht im Plenum besprechen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Über die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leibgericht wird deutlich, welchen Einfluss Erlebnisse und Erfahrungen auf Essgewohnheiten haben können.
VORGEHEN	<p>„Sie kennen sicher alle den Begriff „Leibgericht“. Was ist Ihr persönliches Lieblingsessen? Welches Essen können Sie richtig genießen? Neben Geschmack verknüpfen Menschen mit Ihrem Leibgericht auch oft eine schöne Erinnerung.</p> <p>Wie und wann gibt es ihr Leibgericht, wo haben sie es zum ersten Mal gegessen und was hängt alles damit zusammen?“</p> <p>Die TN nennen ihr Leibgericht und erzählen, was sie damit verbinden.</p> <p>Sie können ihre Leibgerichte auch vorab auf Karten notieren, die von der GL angepinnt werden.</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	ggf. Karten, Stifte, Pinnwand und -nadeln

METHODE M.2-2	Individuelle Reflexion des Leibgerichts
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Anregung zu einer individuellen Auseinandersetzung betont die Bedeutung der eigenen Erfahrungen für die Essgewohnheiten.
VORGEHEN	<p>„Sie kennen sicher alle den Begriff „Leibgericht“. Was ist Ihr persönliches Lieblingsessen? Welches Essen können Sie richtig genießen? Neben Geschmack verknüpfen Menschen mit Ihrem Leibgericht auch oft eine schöne Erinnerung.</p> <p>Wie und wann gibt es ihr Leibgericht, wo haben sie es zum ersten Mal gegessen und was hängt alles damit zusammen?“</p> <p>Zu Ihren Erinnerungen können Sie sich auf diesem Arbeitsblatt Stichpunkte aufschreiben. Nachher werden wir ein paar Situationen sammeln. Selbstverständlich können Sie Ihre persönlichen Gedanken und Erinnerungen auch für sich behalten.“</p> <p>Zunächst erinnern sich die TN in Stillarbeit an ihr Lieblingsgericht und an Aspekte, die sie damit verbinden.</p> <p>Diese können sie auf einem Arbeitsblatt aufschreiben, bevor sie sie (freiwillig) im Plenum erzählen.</p>
SOZIALFORM	Einzel + Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt M.2a „Mein Leibgericht“, Stifte

Die TN können die Lerngeschichte ihrer bisherigen Essgewohnheiten schildern.

M.2

Lehrziel

METHODE M.2-3	Individuelle Reflexion von Situationen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Erinnerung besonderer Esssituationen nimmt (ohne den Umweg über das Leibgericht) Lernerfahrungen individueller Essgewohnheiten in den Fokus.
VORGEHEN	<p>Zunächst erinnern sich die TN in Stillarbeit an angenehme bzw. unangenehme Erfahrungen bzw. Situationen rund ums Essen in ihrem bisherigen Leben. Im Anschluss können diese im Plenum ausgetauscht werden:</p> <p><i>„Wir essen jeden Tag und meistens ist das nichts Besonderes. Wahrscheinlich gibt es aber auch besondere Momente, in denen Ihnen das Essen gut in Erinnerung geblieben ist und die etwas Besonderes waren. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und rufen Sie sich diese Situationen in Erinnerung: Was war der Anlass? Was gab es zu essen? Welche Erinnerungen verbinden Sie damit (gute – und vielleicht auch weniger gute)?“</i></p> <p><i>Zu Ihren Erinnerungen können Sie sich auf diesem Arbeitsblatt Stichpunkte aufschreiben. Nachher werden wir ein paar Situationen sammeln. Selbstverständlich können Sie Ihre persönlichen Gedanken und Erinnerungen auch für sich behalten.“</i></p> <p>Zunächst erinnern sich die TN in Stillarbeit an ihre bedeutsamen Esserfahrungen und an Aspekte, die sie damit verbinden.</p> <p>Diese können sie auf einem Arbeitsblatt aufschreiben, bevor sie sie im Plenum erzählen. Auf dem Arbeitsblatt können z. B. auch ganz intime Erinnerungen und Assoziationen notiert werden, die dann nicht unbedingt erzählt werden müssen.</p>
SOZIALFORM	Einzel + Plenum
ZEIT	15 – 20 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt M.2b „Meine Ess-Biografie“, Stifte

Die TN können den möglichen Zusammenhang zwischen ihrer Ernährung und ihrem eigenen Gesundheitszustand benennen.

METHODE M.3-1	Zurufabfrage zur positiven Wirkung von Ernährung auf Gesundheit
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Sammeln soll das Wissen über die möglichen Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden auffrischen und ergänzen. Die Frage nach eigenen Erfahrungen ermöglicht die individuelle Einbettung des Wissens. Betont werden sollte der positive Zusammenhang von gesunder Ernährung und Wohlbefinden bzw. Gesundheit. Die TN sollten angeregt werden, diesen positiven Zusammenhang selbst zu formulieren.
VORGEHEN	<p>„Essen hat (kurzfristig) viel mit Genuss zu tun, das ist unmittelbar erfahrbar. Allerdings wirken sich Essen und die langfristige Ernährungsweise auch darüber hinaus auf unseren Körper und das Wohlbefinden aus. Das können positive oder negative Auswirkungen, kurz- und langfristige Auswirkungen sein. Was fällt Ihnen dazu ein?“</p> <p>Die GL notiert ggf. am Flipchart mit und ergänzt bei Bedarf fehlende Wirkungen.</p> <p>Die Auswirkungen können ggf. in einem Vierfelderschema und ggf. farbig notiert werden (z. B. positive Wirkungen mit grüner Farbe, negative in Rot; kurzfristige Folgen oben, langfristige unten).</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	5 Min.
MATERIAL	ggf. Flipchart, Stifte

Die TN können den möglichen Zusammenhang zwischen ihrer Ernährung und ihrem eigenen Gesundheitszustand benennen.

M.3

Lehrziel

METHODE M.3-2	Kleingruppenarbeit zur positiven Wirkung von Ernährung auf Gesundheit
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Sammeln soll das Wissen über die möglichen Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden auffrischen und ergänzen. Die Arbeit in Kleingruppen vertieft den Aspekt der eigenen Erfahrungen der TN und ermöglicht die individuelle Einbettung des Wissens. Betont werden sollte der positive Zusammenhang von gesunder Ernährung und Wohlbefinden bzw. Gesundheit. Die TN sollten angeregt werden, diesen positiven Zusammenhang selbst zu formulieren.
VORGEHEN	<p><i>„Essen hat (kurzfristig) viel mit Genuss zu tun, das ist unmittelbar erfahrbar. Allerdings wirken sich Essen und die langfristige Ernährungsweise auch darüber hinaus auf unseren Körper und das Wohlbefinden aus. Das können positive oder negative Auswirkungen, kurz- und langfristige Auswirkungen sein. Was fällt Ihnen dazu ein?“</i></p> <p>In Kleingruppen erarbeiten die TN Einflussfaktoren der Ernährung auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden (ggf. auch auf ihr Gewicht).</p> <p>Die Kleingruppen notieren die Faktoren auf Karten.</p> <p>Im Anschluss werden diese im Plenum an eine Pinnwand geheftet.</p> <p>Die Auswirkungen können ggf. in einem Vierfelderschema angeheftet werden (z. B. positive Wirkungen links, negative rechts; kurzfristige Folgen oben, langfristige unten).</p>
SOZIALFORM	Kleingruppen + Plenum
ZEIT	20 Min.
MATERIAL	Karten, Stifte, Pinnwand und -nadeln

Die TN können den Zusammenhang zwischen Energiebilanz und Körpergewicht erklären.

Die Grundlage für die folgenden Methoden bildet ein grundlegendes Verständnis der TN von Begriffen wie „Kalorien“, „Grundumsatz“ oder „Energiebilanz“. Diese sollten in einem einleitenden Kurzvortrag erläutert werden. Auch der Zusammenhang von Energiebilanz und Körpergewicht sollte kurz erklärt werden.

METHODE M.4-1	Schätzfragen zu Aktivitäten und Kalorienverbrauch
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Methode vermittelt grundlegende Zusammenhänge zwischen Energiebilanz und Körpergewicht. Wichtiger als exakte Werte sind gut nachvollziehbare Beispiele, die zum Lebensalltag der TN passen.
VORGEHEN	<p>Mit Beispielen und Schätzfragen veranschaulicht die GL, wie viele Stunden ein Mensch bestimmte Tätigkeiten ausüben muss (z. B. Spazieren gehen, Rad fahren), um die Kalorien eines bestimmten Lebensmittels zu verbrennen (z. B. eines Schokoriegels oder einer Bratwurst).</p> <p>Um einen persönlichen Bezug zu erleichtern, kann man die TN danach fragen, was sie heute schon gegessen haben und mit diesen Beispielen beginnen.</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	5 – 10 Min.
MATERIAL	Folien oder Arbeitsblätter mit Angaben zum Kalorienverbrauch bei bestimmten Tätigkeiten, Kalorientabellen, ggf. Lebensmittelattrappen und -verpackungen
METHODE M.4-2	Kalorienverbrauch durch Bewegung bewusst machen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Methode vermittelt den Zusammenhang zwischen Energiebilanz und Körpergewicht anhand eigener Aktivität.
VORGEHEN	<p>Die TN erarbeiten an Beispielen, welches Bewegungsverhalten mit welchem Kalorienverbrauch einhergeht. Das kann auf verschiedene Arten geschehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN können anhand von Vergleichslisten ihre eigene Bewegungsaktivitäten einordnen und mit dem Kalorienverbrauch abgleichen (z. B. wie viele Kalorien verbrennt man durch 10 Min. Sitzen, Gehen, Treppensteigen ...). • Zusätzlich können die TN anhand von Referenzlisten bestimmen, wie lange sie eine der o. g. Aktivität ausführen müssen, um ein bestimmtes Nahrungsmittel abzuarbeiten (z. B. „Wie lange muss man radeln oder wie weit gehen, um 1 Tafel Schokolade »auszugleichen«?“) • Anhand kurzer Bewegungsübungen in der Gruppe kann der entstandene Kalorienverbrauch verdeutlicht werden. • Bei entsprechender Ausstattung in der Einrichtung kann der Kalorienverbrauch auch durch die Anzeige am Ergometer, Laufband oder Fitnesstracker sichtbar gemacht werden.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblätter mit Angaben zum Kalorienverbrauch bei bestimmten Tätigkeiten oder Belastungen, Kalorientabellen, Lebensmittelattrappen und -verpackungen, ggf. Ergometer, Schrittzähler bzw. Handy-Apps

Die TN können beschreiben, was sich positiv ändern würde (z. B. Körpergefühl und Wohlbefinden), wenn sie sich gesund ernähren.

M.5

Lehrziel

METHODE M.5-1	Zuruffrage Ergebniserwartung
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Mit der Methode wird das Wissen über die möglichen positiven Veränderungen durch eine gesunde Ernährung aufgefrischt und vertieft. Das Sammeln möglichst vieler positiver Folgen einer gesunden Ernährung hat (hier) Vorrang vor der Auswahl eines persönlichen Ziels.
VORGEHEN	Sammeln mit einer Zuruffrage: <i>„Was würde sich verändern, wenn sich eine Person, die sich bisher eher ungesund ernährt hat, ein paar Monate lang gesund ernährt? Welche körperlichen und psychischen Veränderungen gäbe es? Wie würde sich die Person fühlen?“</i> Im Plenum sammeln und Zurufe am Flipchart notieren. Ggf. mit Fallbeispielen und Erfahrungen aus der Praxis ergänzen.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Flipchart, Stifte, ggf. Fallbeispiele

Die TN können erklären, warum gesunde Ernährung für sie wichtig ist.

METHODE M.6-1	Reflexion der eigenen Ergebnis-erwartung
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Eine Verhaltensänderung hin zu gesunder Ernährung wird dann wahrscheinlicher, wenn die TN hierfür einen individuellen Grund gefunden und für sich selbst formuliert haben. Die Lehrziele M.3 bis M.5 sollten bereits besprochen worden sein, damit hier die persönliche Relevanz der Themen bearbeitet werden kann.
VORGEHEN	Nachdem ggf. positive Auswirkungen der gesunden Ernährung und Zusammenhänge zur eigenen Erkrankung oder dem Körpergewicht allgemein besprochen wurden (siehe Lehrziele M.3 bis M.5), ermuntert die GL die TN, mögliche eigene Gründe für gesunde Ernährung zu reflektieren: <i>„Welche der bisher besprochenen Gründe für eine gesunde Ernährung treffen für Sie zu? Welche positiven Konsequenzen sind Ihnen wichtig?“</i> Die TN können ihre persönlichen Gründe auf einem Arbeitsblatt notieren.
SOZIALFORM	Einzel
ZEIT	5 – 10 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt M.6a: „Meine Gründe für eine gesunde Ernährung:“ (als offene Frage) oder Arbeitsblatt M.6b: Liste von Gründen „Welche Gründe treffen für Sie zu ...?“ (zum Ankreuzen)
ANMERKUNG	Die GL sollte sich mit Ratschlägen und Vorschlägen zurückhalten. Die TN sollten Gelegenheit haben, über die eigenen Erwartungen nachzudenken und ggf. einen eigenen Grund zu finden und zu formulieren.

Die TN können eigene günstige und ungünstige Essgewohnheiten schildern.

M.7

Lehrziel

METHODE M.7-1	Eigene Essgewohnheiten schildern
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN haben die Gelegenheit, sich mit ihren ganz persönlichen Essgewohnheiten auseinanderzusetzen.
VORGEHEN	Die TN beschreiben (schriftlich oder mündlich) die Mahlzeiten (inklusive Zwischenmahlzeiten, Snacks und Getränken) eines typischen Tages. Anschließend können die TN die Mahlzeiten selbst bewerten und/oder sie in der Gruppe besprechen. <i>„Welche Ihrer Essgewohnheiten finden Sie bezogen auf gesunde Ernährung eher günstig, welche eher ungünstig?“</i>
SOZIALFORM	Einzel + Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt M.7a: „Meine Essgewohnheiten“ (in zwei Varianten, ggf. getrennt nach Arbeitstag und arbeitsfreiem Tag) alternativ: Arbeitsblatt M.7b: „Der Essgewohnheiten-Test“
ANMERKUNG	Falls zu diesem Zeitpunkt bereits Bausteine aus den Bereichen der Lehrziele K.1 bis K.11 durchgeführt wurden, können für die Reflexion auch die dort besprochenen, objektiven Kriterien einer gesunden Ernährung aufgefrischt und eingesetzt werden.

Die TN können nennen, was sie selbst an ihrer Ernährung ändern möchten.

METHODE M.8-1	Ernährungsideen finden
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Änderung des Ernährungsverhaltens benötigt konkrete Ideen. Die TN sollen hier verschiedene mögliche Ideen generieren. Falls bereits Bausteine aus den Lehrzielbereichen K.1 – K.11 durchgeführt wurden, können auch objektiv gesundheitsförderliche Änderungsideen ausgewählt werden.
VORGEHEN	Die GL erläutert den Unterschied zwischen einem <i>Gesundheitsziel</i> : „Was möchte ich erreichen?“ (bezieht sich auf die erwünschten Folgen einer gesunden Ernährung: z. B. Gewichtsveränderung, Steigerung des Wohlbefindens, Verbesserung des Blutdrucks oder des Stoffwechsels, geregelte Verdauung etc.) und einer <i>Ernährungsidee</i> : „Wie möchte ich das erreichen?“ (bezieht sich konkreter auf das eigene Verhalten: z. B. gesund einkaufen, gesundes Essen zubereiten, regelmäßig essen, ausgewogener essen, Stress und Probleme nicht durch vermehrtes Essen bewältigen). In der Kleingruppe oder im Plenum werden mögliche Ernährungsideen gesammelt und reflektiert (z. B. Wasser statt Softdrinks trinken; zum Mittagessen immer zuerst einen Salat; beim Fernsehen Gemüseschnitze statt Schokolade).
SOZIALFORM	Plenum oder Kleingruppen
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt M.8: „Meine Ernährungsideen“
ANMERKUNG	Um die Unterscheidung zum <i>Gesundheitsziel</i> zu erleichtern, wird hier der Begriff <i>Ernährungsidee</i> (statt <i>Ernährungsziel</i>) benutzt. Die GL sollte sicher stellen, dass die TN den Unterschied nachvollziehen können (Gesundheitsziel = »wozu, wohin«, Ernährungsidee = »wie«) bzw. die TN dazu ermuntern, die Ideen auf ein konkretes Verhalten zu beziehen.
METHODE M.8-2	Ernährungsideen besprechen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Änderung des Ernährungsverhaltens fällt leichter, wenn man ein klares Ziel vor Augen hat. Mit dieser Methode formulieren die TN verschiedene mögliche Ernährungsideen, die später zu konkreten Verhaltenszielen weiter entwickelt werden können.
VORGEHEN	1) Die TN notieren sich drei Ernährungsideen. 2) In der Gruppe wird besprochen, ob diese Ernährungsideen zur eigenen Person und zum eigenen Gesundheitsziel passen.
SOZIALFORM	Einzel + Plenum oder Kleingruppen
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt M.8: „Meine Ernährungsideen“
ANMERKUNG	Um die Unterscheidung zum <i>Gesundheitsziel</i> zu erleichtern, wird hier der Begriff <i>Ernährungsidee</i> (statt <i>Ernährungsziel</i>) benutzt. Die GL sollte sicher stellen, dass die TN den Unterschied nachvollziehen können (Gesundheitsziel = »wozu, wohin«, Ernährungsidee = »wie«) bzw. die TN dazu ermuntern, die Ideen auf ein konkretes Verhalten zu beziehen.

Die TN können die grundsätzlichen Aufgaben der Ernährung erklären.

K.1

Lehrziel

METHODE K.1-1	Aufgaben der Ernährung besprechen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN profitieren von einem grundsätzlichen Verständnis der Aufgaben von Ernährung.
VORGEHEN	<p>Gruppengespräch zur Frage: <i>„Warum ernähren wir uns eigentlich? Welche Aufgaben erfüllen Essen und Trinken in unserem Körper?“</i></p> <p>Die TN sammeln einige Antworten im Plenum. Die GL ergänzt, erklärt und sortiert (z. B.: Modell Nährstoffhaus: Essen versorgt uns mit Energie, Bau-, Wirk-, Schutz- und Reinigungsstoffen, Versorgung mit Flüssigkeit).</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Flipchart, Stifte

Die TN können den Zusammenhang von Gesundheitszustand, Wohlbefinden und gesunder Ernährung erläutern.

METHODE K.2-1	Zusammenhang zw. Ernährung und Gesundheit erarbeiten
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN entwickeln ein Verständnis für die Wirkungen, die die Ernährung auf Körper und Psyche hat.
VORGEHEN	Die GL beginnt ein interaktives Gruppengespräch zur Leitfrage: <i>„Was meinen Sie, wie gesunde Ernährung mit Ihrem Gesundheitszustand und Ihrem Wohlbefinden zusammenhängen könnte?“</i> Die GL erläutert mögliche Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheitszustand bzw. Wohlbefinden, wie Körpergewicht, Blutdruck, Stoffwechsel, Verdauung, Leistungsfähigkeit etc. Anhand von Fallbeispielen können einzelne Aspekte konkretisiert werden.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 – 15 Min.
MATERIAL	Fallbeispiele, ggf. mit Präsentation
ANMERKUNG	In Abgrenzung zu M.3 geht es hier schwerpunktmäßig um die Wissensvermittlung. Während M.3 eher die subjektiven Theorien zu den Zusammenhängen in den Mittelpunkt rückt, die motivationale Auswirkungen haben können.

Die TN können erklären, welche Lebensmittel für den Körper wichtig sind.

K.3

Lehrziel

METHODE K.3–1	Gesunde Lebensmittel zusammentragen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN erlangen ein grundlegendes Verständnis zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und welche für den Körper wichtig sind.
VORGEHEN	<p>Gruppengespräch zur Frage: <i>„Welche Lebensmittel und Inhaltsstoffe sind für den Körper wichtig, welche im Übermaß eher schädlich?“</i></p> <p>Die TN sammeln mittels Zuruffragen gesundheitlich wertvolle und weniger wertvolle Inhaltsstoffe und sortieren passende Lebensmittel dazu.</p> <p>Die GL kann diese auf dem Flipchart sammeln, dabei ggf. sortieren und ergänzen.</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 – 15 Min.
MATERIAL	Anschauungsmaterial der DGE und BZfE, ggf. Piktogramme oder Poster mit Lebensmitteln, ggf. Flipchart und Stifte

METHODE K.3–2	Gesunde Lebensmittel besprechen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN erlangen ein grundlegendes Verständnis über Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und darüber, welche für den Körper wichtig sind.
VORGEHEN	<p>Interaktiver Kurzvortrag:</p> <p>Die GL stellt die DGE-Empfehlungen vor (anhand anschaulicher Modelle wie der Ernährungspyramide, dem Ernährungskreis oder den 10 Regeln) und bespricht diese mit den TN.</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Anschauungsmaterial der DGE, ggf. Piktogramme oder Poster mit Lebensmitteln
ANMERKUNG	Es sollte ausreichend Zeit und Gelegenheit für Fragen zu den Lebensmitteln eingeplant werden.

Die TN können erklären, welche Lebensmittel für den Körper wichtig sind.

METHODE K.3–3	Ernährungsempfehlungen besprechen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN entwickeln ein Verständnis für die Wirkungen, die die Ernährung auf Körper und Psyche hat.
VORGEHEN	Die DGE-Empfehlungen in Kleingruppen erarbeiten: <i>„Bitte schauen Sie sich mal diese Ernährungspyramide (-kreis oder -plakat) an und besprechen Sie in der Kleingruppe, was Ihnen auffällt, was bekannt ist und was eher neu ist.“</i> Die GL kann am Ende der Kleingruppenarbeit die wichtigsten Aspekte im Plenum knapp zusammenfassen lassen. Es sollte Raum für Fragen sein, aber keine ausführliche Diskussion stattfinden.
SOZIALFORM	Kleingruppen + Plenum
ZEIT	10 – 15 Min.
MATERIAL	Anschauungsmaterial der DGE, ggf. Piktogramme oder Poster mit Lebensmitteln

METHODE K.3–4	Eigene Mahlzeiten mit Ernährungsempfehlungen abgleichen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN entwickeln ein Verständnis für die Wirkungen, die die Ernährung auf Körper und Psyche hat.
VORGEHEN	Die DGE-Empfehlungen in Kleingruppen erarbeiten: <i>„Bitte versuchen Sie das, was Sie gestern gegessen haben, mithilfe der Lebensmittelkarten (oder der Pyramide oder dem Kreis) zuzuordnen.“</i> Die GL kann am Ende der Kleingruppenarbeit die wichtigsten Aspekte knapp zusammenfassen lassen. Es sollte Raum für Fragen sein, aber keine ausführliche Diskussion stattfinden.
SOZIALFORM	Kleingruppen + Plenum
ZEIT	10 – 15 Min.
MATERIAL	Anschauungsmaterial der DGE, Karten mit Lebensmittelabbildungen oder Lebensmittelattrappen, ggf. Piktogramme oder Poster mit Lebensmitteln

Die TN können eiweißreiche Nahrungsmittel nennen.	K.4	Lehrziele
Die TN können Nahrungsmittel mit günstigen und ungünstigen Fetten (Cholesterin) nennen.	K.5	
Die TN können Nahrungsmittel nennen, die viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten.	K.6	
Die TN können Nahrungsmittel nennen, die viele Kohlenhydrate enthalten.	K.7	

In den Lehrzielen K.4 – K.7 werden den TN Kenntnisse zu verschiedenen Nährstoffklassen vermittelt.

Die folgenden methodischen Varianten stellen Möglichkeiten der interaktiven Vermittlung von Wissen dar, die bei diesen Lehrzielen zum Einsatz kommen können.

In der Methodenbeschreibung steht der Platzhalter [E/F/K/VuM] für die verschiedenen Nährstoffbereiche Eiweiß, Fette (und Cholesterin), Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien. Er signalisiert, dass sich die GL an dieser Stelle auf eine der Nährstoffgruppen beschränken kann.

Bei allen Varianten können Materialien (z. B. Ernährungspyramide, Ernährungskreis, 10 Regeln der DGE) eingebunden, präsentiert und erläutert werden. Die Varianten sollen es erleichtern, eine interaktive Form der Vermittlung zu wählen. Die GL sollte zur Vermittlung des Wissens keine Fachvorträge halten, sondern das Wissen in kleinen Portionen und passend zu den Beiträgen der TN geben. Es sollte immer auch Raum für Fragen der TN bleiben.

In der Vermittlung sollte auch kein Anspruch auf Vollständigkeit angestrebt werden. Bei Bedarf können interessierten TN nach der Gruppe Informationsmaterialien (Broschüren, Nährwerttabellen etc.) ausgehändigt werden.

METHODE K.4–1	Interaktive Vermittlung im Plenum – Wettstreit
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN lernen, welche Lebensmittel wie viel [E/F/K/VuM] enthalten.
VORGEHEN	Anhand von Attrappen oder Lebensmittelkarten sortiert die Gruppe im Plenum gemeinsam Lebensmittel mit viel bzw. wenig [E/F/K/VuM]. Die Zuordnung kann als spielerischer Wettkampf gestaltet werden. Hierzu teilt die GL die Gruppe in zwei Mannschaften: Welche schafft die meisten richtigen Zuordnungen?
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten, Anschauungsmaterial der DGE, BZfE etc.
ANMERKUNG	Die Aufteilung in zwei Gruppen kann aus der Situation heraus geschehen und muss nicht viel Zeit kosten. Das Merkmal zur Teilung kann ebenfalls frei gewählt werden: „linke vs. rechte Seite“, „Männer vs. Frauen“, „große vs. kleine“, „Brillenträger vs. Brillenlose“ ... – wesentlich ist, dass die Aufteilung in zwei Mannschaften ein kompetitives Moment mit sich bringt, das zum Mitmachen motivieren kann.

Lehrziele	K.4	Die TN können eiweißreiche Nahrungsmittel nennen.
	K.5	Die TN können Nahrungsmittel mit günstigen und ungünstigen Fetten (Cholesterin) nennen.
	K.6	Die TN können Nahrungsmittel nennen, die viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten.
	K.7	Die TN können Nahrungsmittel nennen, die viele Kohlenhydrate enthalten.

METHODE K.4–2	Interaktive Vermittlung im Plenum – Jury bzw. Lebensmittelgericht
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN lernen, welche Lebensmittel wie viel [E/F/K/VuM] enthalten.
VORGEHEN	<p>Anhand von Attrappen oder Lebensmittelkarten sortiert die Gruppe im Plenum gemeinsam Lebensmittel mit viel bzw. wenig [E/F/K/VuM].</p> <p>Die TN schlüpfen dabei spielerisch in die Rolle von Geschworenen, die am „Lebensmittelgericht“ Urteile fällen sollen: Die GL präsentiert verschiedene Lebensmittel (oder Gerichte) und bittet um die Urteile der Geschworenen: günstig für eine gesunde Ernährung („Freispruch“) oder ungünstig („schuldig“)?</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten, Anschauungsmaterial der DGE, BZfE etc.
ANMERKUNG	Die Begriffe „Gericht“ und „schuldig“ können in bestimmten Kontexten problematisch sein (z. B. bei adipösen Patienten). Hier könnte man auch die Variante „Lebensmittelaufsichtsbehörde“ wählen. Bei der Bewertung kann bei Bedarf auch mit der Lebensmittelampel gearbeitet werden – welche Lebensmittel erhalten eine grüne, welche eine rote „Ampel“? Bei vorhandenem Erfahrungshintergrund der TN kann auch die Analogie zu einer Casting-Show gewählt werden, bei der die TN die Jury sind und Lebensmittel „weiter“ oder „raus voten“ können („DsdSF – Deutschland sucht das Superfood“).

METHODE K.4–3	Interaktive Vermittlung im Plenum – Quiz
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN lernen, welche Lebensmittel wie viel [E/F/K/VuM] enthalten.
VORGEHEN	<p>Die GL vermittelt nährstoffhaltige Lebensmittel in Form eines Quiz. Entweder können zwei Teams gegeneinander antreten (vergl. K.4–1) oder einzelne Kandidaten werden per Zufall bestimmt (und können die Gruppe als „Telefonjoker“ nutzen).</p> <p>Die GL präsentiert jeweils zwei Lebensmittel (oder Gerichte) und bittet um die Einschätzung der Kandidaten: welches enthält mehr [E/F/K/VuM]?</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten, Anschauungsmaterial der DGE, BZfE etc.

Die TN können eiweißreiche Nahrungsmittel nennen.	K.4	Lehrziele
Die TN können Nahrungsmittel mit günstigen und ungünstigen Fetten (Cholesterin) nennen.	K.5	
Die TN können Nahrungsmittel nennen, die viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten.	K.6	
Die TN können Nahrungsmittel nennen, die viele Kohlenhydrate enthalten.	K.7	

METHODE K.4–4	Interaktive Vermittlung im Plenum – Nährwertangaben lesen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN lernen, welche Lebensmittel wie viel [E/F/K/VuM] enthalten.
VORGEHEN	Durch das gemeinsame Lesen und Diskutieren der Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen werden Unterschiede der Lebensmittel deutlich. Die GL kann die Nährwertangaben anhand der Beispiele nach und nach erläutern und im interaktiven Gespräch bewerten bzw. ergänzen.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	20 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten, Anschauungsmaterial der DGE, BzFE etc.

Alternativ können die Nährstoffe der *Lehrziele K.4 bis K.7* auch gleichzeitig behandelt werden. Hierzu kann die GL Kleingruppen bilden, in denen die Nährstoffe getrennt erarbeitet und anschließend im Plenum reihum den anderen TN vorgestellt werden. Die GL unterstützt die Kleingruppen und führt die Informationen im Plenum zusammen.

METHODE K.4–5	Interaktive Vermittlung im Plenum – Kleingruppen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN lernen, welche Lebensmittel wie viel [E/F/K/VuM] enthalten.
VORGEHEN	Jede Kleingruppe bekommt einen der Nährstoffe [E/F/K/VuM] zugewiesen. Die Kleingruppen erhalten den Auftrag Lebensmittel zu sammeln, die einen hohen Gehalt des jeweiligen Nährstoffs aufweisen. Um die Aufgabe einfacher zu gestalten, kann die GL den Kleingruppen ausgewählte Gerichte mit 3 – 4 Lebensmitteln nennen. Anhand der DGE-Empfehlungen und mit Hilfe von Nährwertangaben oder -tabellen sollen die Gruppen herausfinden, ob nach Verzehr dieses Menüs der Tagesbedarf am Nährstoff gedeckt ist bzw. was sie noch essen könnten, um ihn zu ergänzen. Im anschließenden Plenum werden die verschiedenen Nährstoffe zusammengetragen und die GL erläutert wichtige Aspekte.
SOZIALFORM	Kleingruppen + Plenum
ZEIT	30 Min. (10 Min. Kleingruppen + 20 Min. Plenum)
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten, Anschauungsmaterial der DGE, BzFE etc., Nährwerttabellen

Die TN können begründen, warum eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, ausreichend Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und guten Fetten gesundheitsförderlich ist.

Dieses Lehrziel integriert die Inhalte der Lehrziele K.3 bis K.7 und setzt voraus, dass bereits über die Nährstoffe gesprochen wurde. Ggf. wurde an anderer Stelle auch schon über Empfehlungen und eine günstige Zusammensetzung der Nährstoffgruppen gesprochen. Die GL sollte daher dieses Lehrziel gut mit den anderen abstimmen.

METHODE K.8-1	Kurzvortrag zu gesundheitsförderlichen Effekten von Nährstoffen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Nach dem Kennenlernen der wesentlichen Nährstoffe, erhalten die TN ein grundlegendes Wissen darüber, in welcher Menge, Kombination und Qualität diese gesund sind.
VORGEHEN	Nährstoffe, deren Bedeutung und deren Anteile in einer gesunden Ernährung werden von der GL im interaktiven Vortrag erläutert: Kohlenhydrate (Zucker, Stärke), Eiweiß, Fett (inkl. günstige und ungünstige, insbes. auch Transfette), Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Präsentation, Piktogramme

Die TN können den täglichen Bedarf an Flüssigkeit sowie günstige und ungünstige Getränke nennen.

K.9

Lehrziel

METHODE K.9–1	Kaloriengehalt von Getränken abschätzen – Zuckerdemonstration
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN lernen, welche Getränke kalorienarm sind und welchen täglichen Flüssigkeitsbedarf sie decken sollten.
VORGEHEN	<p>Anhand leerer Getränkeflaschen bzw. -verpackungen wird die empfohlene Trinkmenge interaktiv erarbeitet: Die TN können sich aus dem Angebot ihre Tagesration an Flüssigkeit zusammenstellen.</p> <p>Der Kaloriengehalt kann spielerisch in Form eines Quiz bzw. einer Schätzaufgabe vermittelt werden: Die TN bekommen die Aufgabe, die Getränkeflaschen bzw. -verpackungen nach Kaloriengehalt zu sortieren. Bei der Auflösung kann die GL mit Zuckerwürfelattrappen die jeweils enthaltene Zuckermenge eines Getränks sichtbar machen.</p> <p>Ergänzend kann die GL die DGE-Empfehlungen (Ernährungspyramide, Ernährungskreis, 10 Regeln) präsentieren und erläutern.</p>
SOZIALFORM	Plenum oder Kleingruppen
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Getränkepackungen und -flaschen, Zuckerwürfelattrappen, Bilder

Die TN können die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennen.

METHODE K.10-1	Aufstellen im Raum
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Der Abgleich einzelner Lebensmittel mit den Empfehlungen hat einen hohen Alltagsbezug und macht die Empfehlungen konkreter und besser nachvollziehbar.
VORGEHEN	Die GL präsentiert die DGE-Empfehlungen (anhand anschaulicher Modelle, wie der Ernährungspyramide, dem Ernährungskreis oder den 10 Regeln) und erläutert sie.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten, Anschauungsmaterial der DGE
ANMERKUNG	Um die Bedeutung der DGE-Empfehlungen einordnen zu können, können diese ggf. mit anderen Empfehlungen verglichen werden.

METHODE K.10-2	Kurzvortrag Ernährungsempfehlungen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN lernen die Empfehlungen der DGE kennen.
VORGEHEN	Die GL präsentiert die DGE-Empfehlungen (Ernährungspyramide, Ernährungskreis, 10 Regeln) und erläutert sie.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten, Anschauungsmaterial der DGE
ANMERKUNG	Ggf. wurden die Empfehlungen bereits an anderer Stelle (Lehrziele K.1 – K.9) erläutert. Dann kann dieses Thema der Wiederholung und Zusammenfassung dienen.

Die TN können empfohlene Portionsgrößen und -mengen verschiedener Lebensmittel beschreiben.

K.11

Lehrziel

METHODE K.11–1	Interaktive Vermittlung
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Portionsgrößen sollten interaktiv vermittelt werden, um das eigenständige Auswählen von Portionen anzuregen.
VORGEHEN	<p>Die GL unterstützt die interaktive Vermittlung durch anschauliche Materialien (Lebensmittelattrappen oder -karten mit abgebildeten Portionsgrößen, z. B.: Handmaß, Esslöffel, Glas etc.). Die TN werden zu eigenständigen Entscheidungen angeregt, indem ihnen Schätzaufgaben gestellt werden (z. B. „Wie viele Kalorien stecken in einer Tafel Schokolade?“, „Wieviel Quark, Käse, Fleisch, Eier ... werden pro Tag bzw. pro Woche empfohlen?“ ...)</p> <p>Bei Bedarf kann die GL das Arbeitsblatt „Portionen richtig abgeschätzt“ einsetzen, das eine Vorlage für ein Quiz liefert.</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Präsentation, Lebensmittelattrappen, -karten oder -verpackungen, Anschauungsmaterial der DGE oder des BZfE, ggf. Arbeitsblatt K.11: Quiz „Portionen richtig abgeschätzt“

Die TN können wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen von Ernährungsmythen unterscheiden.

METHODE K.12-1	Mythen sammeln
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN können den Wahrheitsgehalt verschiedener Ernährungsratschläge überprüfen.
VORGEHEN	<p>Die GL fordert die TN auf, typische Mythen zu sammeln.</p> <p>„Welche Sprüche oder Regeln zur Ernährung fallen Ihnen ein?“</p> <p>Z. B.: »Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann«,</p> <p>»Nie nach 17 Uhr etwas essen«,</p> <p>»Eier nur sonntags«,</p> <p>»Spinat macht stark« etc.“</p> <p>Nach einer kurzen Sammlung werden die Mythen besprochen, aufgeklärt und ggf. richtiggestellt.</p> <p>Weitere Mythen:</p> <p>„Fruchtzucker ist der gesündeste Zucker“, „Schnaps bringt die Verdauung in Schwung“, „Von Schokolade bekommt man Pickel“, „Bier auf Wein, das lass sein“, „Kartoffeln machen dick“, „Spinat enthält viel Eisen“, „Kaffee entwässert“, „man muss viel trinken“, „Salat ist gesund“, „Margarine ist gesünder als Butter“, „ein hoher Cholesteringehalt ist ungesund“, „Fett macht fett“, „Käse schützt vor Karies“, „je mehr Vitamine, desto besser“</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	ggf. Mythen auf Sprechblasen, Karten, Pinnwand und -nadeln, Stifte alternativ: Arbeitsblatt K.12: Quiz „Faktencheck zur Ernährung“

Die TN können den Kaloriengehalt einzelner Lebensmittel, (eigener) Gerichte und Getränke einschätzen.

A.1

Lehrziel

METHODE A.1–1	Lebensmittel nach Kaloriengehalt sortieren
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Einschätzen des Kaloriengehalts fällt leichter, wenn es sich auf konkrete Beispiele bezieht und Lebensmittel betrifft, die die TN in ihrem eigenen Alltag verwenden bzw. konsumieren.
VORGEHEN	Die TN sortieren in Kleingruppen Lebensmittelattrappen oder -karten nach Kaloriengehalt. Anschließend werden sie im Plenum gemeinsam mit GL an die Pinnwand geheftet und besprochen.
SOZIALFORM	Kleingruppen + Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten
METHODE A.1–2	Lebensmittel bzw. Gerichte nach Energiedichte sortieren
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Einschätzen der Energiedichte fällt leichter, wenn es sich auf konkrete Beispiele bezieht und Lebensmittel bzw. Gerichte betrifft, die die TN in ihrem eigenen Alltag verwenden bzw. konsumieren.
VORGEHEN	Die TN sortieren in Kleingruppen Lebensmittelattrappen oder -karten bzw. Gerichte nach der Energiedichte. Anschließend werden sie im Plenum gemeinsam mit GL an die Pinnwand geheftet und besprochen.
SOZIALFORM	Kleingruppen + Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten mit Kalorienangaben bzw. der Energiedichte
METHODE A.1–3	Tellerebene oder Gerichtepuzzle
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Einschätzen des Kaloriengehalts fällt leichter, wenn es sich auf konkrete Beispiele bezieht und Lebensmittel betrifft, die die TN in ihrem eigenen Alltag verwenden bzw. konsumieren.
VORGEHEN	Die TN stellen Gerichte mit Lebensmittelkarten zusammen, so dass sie auf einen Teller passen: Dabei entspricht die Tellergröße dem Mahlzeitentyp: großer Teller gleich Hauptmahlzeit, kleiner Teller gleich Zwischenmahlzeit. Die Teller können für die verschiedenen Komponenten zusätzlich unterteilt sein. Im Plenum können die TN ihre „Lösungen“ vorstellen und diskutieren.
SOZIALFORM	Einzel oder Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen oder -karten, Materialien „Tellerebene“ des BZfE oder Menüspiel von MEDIAS

Die TN können gesunde Gerichte nennen, die in ihrem Alltag gut zuzubereiten sind und (ihnen selbst) schmecken.

METHODE A.2-1	Einfache gesunde Leibgerichte erarbeiten
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Nachdenken über eigene Zubereitungsoptionen kann das Thema stärker mit dem eigenen Erleben der TN verknüpfen. Der Fokus auf den Genuss kann die Motivation stärken, es später auch umzusetzen.
VORGEHEN	<p>Die TN haben die Gelegenheit Gerichte zu notieren, die gesund sind, ihnen gut schmecken und für sie im Alltag leicht zuzubereiten sind.</p> <p><i>„Wahrscheinlich haben Sie nicht nur „ein“ Leibgericht. Die meisten Menschen haben einige Gerichte, die sie besonders gerne mögen. Einige davon sind gesund, einige weniger gesund, einige kompliziert, andere kann man gut auch im Alltag zubereiten. Welches Ihrer Leibgerichte wäre gesund und gut im Alltag zuzubereiten? Was müsste man an dem weniger gesunden Leibgericht verändern, damit es gesünder abschneidet?“</i></p> <p>Wenn die TN auf diese Weise keines finden: <i>„Welches neue Gericht haben Sie hier kennengelernt oder haben wir besprochen, das gesund ist und das neu in ihre persönliche „Top 10 der Lieblingsgerichte“ aufgenommen werden könnte?“</i></p> <p>Bei Bedarf können die gewählten Gerichte im Plenum kurz vorgestellt werden.</p>
SOZIALFORM	Einzel + ggf. Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Rezeptsammlung, ggf. Arbeitsblatt A.2: „Mein gesundes Leibgericht“
ANMERKUNG	Beim Einsatz von Rezeptsammlungen ist es wünschenswert, dass die TN ihr gewähltes Rezept als Kopie mitnehmen können.

Die TN können beschreiben, was sie bisher an einem normalen Tag zu sich genommen haben (Ernährungsgewohnheiten).

A.3

Lehrziel

METHODE A.3-1	Ernährungsprotokoll einüben
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Selbstbeobachtung ist eine Selbstkontrolltechnik, die den TN konkrete Informationen über das eigene Verhalten liefern kann. Die TN lernen, dass sie sich durch eine regelmäßige Protokollierung bewusster kontrollieren können und dabei auch Motive, Emotionen oder soziale Umstände ihres Essverhaltens besser kennenlernen können.
VORGEHEN	<p>1) In der Gruppe können die TN üben, wie sie sich mit einem „Ernährungsprotokoll“ oder „Ernährungstagebuch“ selbst beobachten können.</p> <p>Im Protokoll können Speisen, Lebensmittel, Nährstoffe und Kalorien (z. B. als Bausteine) erfasst werden. Zusätzlich zum Essen können emotionale und motivationale Aspekte wie Ess-Motive, Stimmung, Zufriedenheit mit dem Essverhalten notiert werden.</p> <p>2) Die GL ermuntert die TN, die Selbstbeobachtung mit dem „Ernährungsprotokoll“ nach der Gruppe eigenständig durchzuführen (z. B. als „Hausaufgabe“ zwischen den Gruppensitzungen).</p>
SOZIALFORM	Einzel + ggf. „Hausaufgabe“
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt A.3: „Ernährungsprotokoll“

METHODE A.3-2	Ernährungsprotokoll eines typischen Tages
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Der Rückblick auf einen typischen Tag kann den TN die eigenen Ernährungsgewohnheiten bewusst machen. Sollen die TN kein eigenständiges Ernährungsprotokoll führen, kann dieser Erkenntnisgewinn in den Vordergrund rücken.
VORGEHEN	Die TN versuchen aus der Erinnerung einen typischen Tag (Arbeitstag sowie arbeitsfreien Tag) mit den üblichen Mahlzeiten zu rekonstruieren („24 h Recall“).
SOZIALFORM	Einzel
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt A.3: „Ernährungsprotokoll“

Die TN können beschreiben, was sie an ihren bisherigen Ernährungsgewohnheiten ändern könnten, um sich gesund zu ernähren.

METHODE A.4-1	Veränderungspotential herausarbeiten
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Methode setzt voraus, dass die TN vorher ein Ernährungsprotokoll ausgefüllt haben. Die Methode vertieft die Selbsterkenntnisse und soll Veränderungspotential sichtbar machen.
VORGEHEN	<p>Auf Basis des Ernährungsprotokolls oder -tagebuchs (s. Lehrziel A.3) können typische „ungesunde“ Ernährungsweisen herausgefiltert werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante 1: Die TN gleichen die eigene, typische Ernährungsweise mit den DGE-Empfehlungen ab, z. B. können mit Textmarker die Gerichte oder Lebensmittel markiert werden, die zu ändern sich lohnt oder mithilfe eines Pyramiden-Checks das Protokoll ausgewertet werden. • Variante 2: Anhand der Smilies (Zufriedenheit mit dem Essverhalten) im Ernährungsprotokoll erarbeiten die TN Hinweise für Änderungsmöglichkeiten.
SOZIALFORM	Einzel
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Ernährungsprotokoll aus Abschnitt 3.3, Textmarker, Pyramide mit Feldern zum Abstreichen (BZfE)
ANMERKUNG	Lehrziel M.8 ist relativ ähnlich. Das Lehrziel A.4 ist jedoch deutlich alltags- und verhaltensnäher. Hier wird ein reales Ernährungsprotokoll erstellt und anhand dessen alltagstaugliche Veränderungspotentiale herausgearbeitet. Bei M.8 reflektieren die TN einen „typischen“ Tag und generieren erste Änderungsideen. Hier geht es noch stärker um die motivationalen Aspekte.

Die TN können beschreiben, in welchen sozialen Kontexten sie üblicherweise essen (Familie, Kollegen) und welche Auswirkungen dies auf ihr Essverhalten hat.

A.5

Lehrziel

METHODE A.5-1	Partnerinterview zum sozialen Kontext
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Essen ist eine hochgradig soziale Aktivität. Mitmenschen und soziale Situationen haben einen großen Einfluss auf unser Essverhalten. Die Methode gibt den TN die Möglichkeit, diese Zusammenhänge bei sich selbst zu erkennen und Hinweise auf mögliche Veränderungen zu erhalten.
VORGEHEN	<p>Die TN interviewen sich gegenseitig, in welchen sozialen Kontexten sie typischerweise essen: Durch Nachfragen der Partner versuchen sich die TN jeweils gegenseitig an die Mahlzeiten der letzten Wochen zu erinnern.</p> <p>Leitfragen:</p> <p>„Wie sieht das Umfeld aus, in dem Sie typischerweise essen – also wo und mit wem?“</p> <p>„Welchen Einfluss haben das Umfeld und die Menschen um Sie herum auf Ihr eigenes Essverhalten?“</p> <p>„Welche sozialen Aspekte haben eine günstige, welche eine ungünstige Wirkung darauf, wie Sie essen (genussvoll, unbewusst, entspannt, geschlungen, zu viel ...)?“</p> <p>Im Anschluss werden die sozialen Aspekte des Essens im Plenum zusammengetragen und besprochen. Nach Möglichkeit sollten verschiedene Situationen und Probleme zur Sprache kommen. Die GL fasst die wichtigsten Aspekte zusammen.</p>
SOZIALFORM	Partner + Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	ggf. Karten, Pinnwand und -nadeln, Stifte
ANMERKUNG	Hier ist darauf zu achten, soziale Kontexte zu betonen, die positive Auswirkungen auf das Essverhalten haben.

Die TN können förderliche und hinderliche Faktoren einer gesunden Ernährung in ihrem Alltag nennen.

METHODE A.6–1	Alltagsfaktoren im Plenum sammeln
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Auseinandersetzung mit förderlichen und hinderlichen Faktoren in der eigenen Umgebung macht Barrieren und Lösungswege sichtbar. Der Austausch mit den anderen TN kann neue Perspektiven eröffnen.
VORGEHEN	Die TN sammeln auf Zuruf hinderliche und förderliche Faktoren für eine gesunde Ernährung im Alltag (z. B. Zeitmangel, Familie, Arbeitsbedingungen, Kosten, Auswahl in der Kantine ...). Die GL kann durch Nachfragen einzelne Aspekte vertiefen und die TN dadurch anregen, ihren eigenen Umgang mit den Faktoren zu reflektieren. <i>„Was hilft Ihnen im Alltag, sich gesund zu ernähren, was steht Ihnen im Weg?“</i>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Flipchart, Stifte

METHODE A.6–2	Alltagsfaktoren in Kleingruppen sammeln
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Auseinandersetzung mit förderlichen und hinderlichen Faktoren in der eigenen Umgebung macht Barrieren und Lösungswege sichtbar. Die Arbeit in Kleingruppen betont die Möglichkeit zum Austausch der TN untereinander.
VORGEHEN	Die TN sammeln in Kleingruppen auf Karten hinderliche und förderliche Faktoren für eine gesunde Ernährung im Alltag (z. B. Zeitmangel, Familie, Arbeitsbedingungen, Kosten, Auswahl in der Kantine ...). <i>„Was hilft Ihnen im Alltag, sich gesund zu ernähren, was steht Ihnen im Weg?“</i> Im Plenum werden die Faktoren zusammengetragen, an der Pinnwand inhaltlich sortiert und besprochen.
SOZIALFORM	Kleingruppen + Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Karten, Stifte, Pinnwand und -nadeln

Die TN können beschreiben, wie sie sich auch außer Haus (Kantine, Restaurant, Snacks für unterwegs) gesund ernähren können.

A.7

Lehrziel

METHODE A.7-1	Problemlösungstraining für die Ernährung außer Haus
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Mit der Methode werden schwierige Alltagssituationen vorweggenommen. Das Problemlösungstraining bietet ein einfaches Schema, um die TN zum Nachdenken über mögliche Lösungen anzuregen und ihnen bei der konkreten Planung von Bewältigungs-ideen zu helfen.
VORGEHEN	<p>Hier wird eine einfache Variante eines umfassenden Problemlösungstrainings angewendet. Als Fallbeispiel empfiehlt sich eine Alltagssituation, die von einem TN berichtet wurde.</p> <p>Das Problemlösungstraining besteht aus drei Schritten: Situation und Bedingungen (Denken, Fühlen, Handeln) des TN – Brainstorming der Gruppe – Auswählen und Planen des TN.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ein Teilnehmer beschreibt ein ernährungsbezogenes Problem bzw. eine typische Alltagssituation. z. B.: <i>„Wir hatten ja schon über die besonderen Situationen gesprochen, in denen es deutlich schwieriger ist, sich gesund zu ernähren. Sie, Herr X, hatten z. B. erzählt, dass Sie regelmäßig außer Haus essen ... Wie sieht das genau aus? Wann gehen Sie essen, was gibt es dort? Gehen Ihnen dabei bestimmte Gedanken durch den Kopf?“</i> 2) Nach der Schilderung machen die anderen TN ein Brainstorming zu möglichen Lösungen; die GL notiert am Flipchart mit. <i>„In einem Brainstorming können jetzt alle Teilnehmer Ideen zu dieser Situation einbringen. Sie, Herr X, müssen diese jetzt noch nicht bewerten und können sich erst einmal alles anhören. Am Ende können Sie dann alle Ideen anschauen und für sich bewerten, was für Sie passen könnte ...“</i> 3) Der TN überlegt sich, welche der erarbeiteten Lösungen sie für sich passend findet und plant diese möglichst konkret.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	20 – 25 Min.
MATERIAL	Flipchart, Stifte, evtl. Fallbeispiele, Arbeitsblatt A.7: „Gesund ernähren in schwierigen Situationen“

Die TN können beschreiben, wie sie sich auch außer Haus (Kantine, Restaurant, Snacks für unterwegs) gesund ernähren können.

METHODE A.7-2	Schwierige Situationen und Lösungen sammeln für die Ernährung außer Haus
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Methode führt zu einer größeren Auswahl von problematischen Situationen und soll gleichzeitig Anregungen für mögliche Lösungen aufzeigen.
VORGEHEN	<p>Per Zuruf sammelt die Gruppe zunächst Situationen, in denen es den TN schwerfällt, sich gesund zu ernähren. Die GL notiert diese auf Karten und heftet sie an die Pinnwand.</p> <p>Im zweiten Schritt werden Lösungen gesammelt, notiert und zu den Situationen gehängt, für die sie geeignet sind.</p> <p>Um alle TN zu aktivieren, kann bei Bedarf vor Schritt 2 auch eine kurze Partnerarbeit durchgeführt werden, bei der die TN zunächst paarweise Lösungen diskutieren, bevor diese im Plenum gesammelt werden.</p>
SOZIALFORM	Plenum + ggf. Partner
ZEIT	15 Min
MATERIAL	Karten, Stifte, Pinnwand und -nadeln

Die TN können Möglichkeiten für eine gesunde Ernährungsweise in ihrer spezifischen Lebenslage (z. B. im Schichtdienst, im Alter) beschreiben.

A.8

Lehrziel

METHODE A.8-1	Problemlösungstraining für spezifische Lebenslagen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Mit der Methode werden spezifische Lebensumstände (Arbeitsbedingungen, Wohnumfeld, Alter, chronische Erkrankungen) betrachtet. Das Problemlösungstraining bietet ein einfaches Schema, um die TN zum Nachdenken über mögliche Änderungen anzuregen und ihnen bei der konkreten Planung von Bewältigungsideen zu helfen.
VORGEHEN	<p>Hier wird eine einfache Variante eines umfassenden Problemlösungstrainings angewendet. Als Fallbeispiel empfehlen sich Lebenssituationen, die für möglichst viele TN eine Rolle spielen. Beispielhaft kann ein TN herausgegriffen werden, damit man mit konkreten Punkten arbeiten kann.</p> <p>Problemlösungstraining mit Fallbeispielen und Alltagssituationen der TN: Situation und Bedingungen, Denken, Fühlen, Handeln, Lösen, Verändern, Kontrollieren.</p> <p>Das Problemlösungstraining besteht aus drei Schritten: Situation und Bedingungen (Denken, Fühlen, Handeln) des TN – Brainstorming der Gruppe – Auswählen und Planen des TN.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ein Teilnehmer beschreibt ein ernährungsbezogenes Problem bzw. eine typische Alltagssituation. <i>z. B.: „Frau X, Sie hatten letzte Stunde ja schon erzählt, dass Sie als Krankenschwester im Schichtdienst sehr unregelmäßig zum Essen kommen. Wäre es in Ordnung, wenn wir uns diese Situation mal in der Gruppe genauer anschauen ...?“</i> <i>„Wie sieht das genau aus? Wann und wo essen Sie im Krankenhaus etwas? Was essen Sie dort?“</i> 2) Nach der Schilderung machen die anderen TN ein Brainstorming zu möglichen Lösungen; GL notiert am Flipchart mit. <i>„In einem Brainstorming können jetzt alle Teilnehmer Ideen zu dieser Situation einbringen. Sie, Frau X, können sich alles in Ruhe anhören und müssen diese jetzt noch nicht bewerten. Am Ende können wir dann alle Ideen anschauen. Sie können dann für sich bewerten, was für Sie passen könnte ...“</i> 3) Die TN überlegt sich, welche der erarbeiteten Lösungen sie für sich passend findet.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	20 – 25 Min.
MATERIAL	Flipchart, Stifte, evtl. Fallbeispiele, Arbeitsblatt A.8: „Gesund ernähren in schwierigen Lebensumständen“

Die TN können Möglichkeiten für eine gesunde Ernährungsweise in ihrer spezifischen Lebenslage (z. B. im Schichtdienst, im Alter) beschreiben.

METHODE A.8-2	Schwierige Situationen und Lösungen sammeln für spezifische Lebenslagen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die Methode führt zu einer größeren Auswahl von problematischen Lebensumständen und soll gleichzeitig Anregungen für mögliche Lösungen aufzeigen.
VORGEHEN	<p>Per Zuruf sammelt die Gruppe zunächst Lebensumstände, die eine gesunde Ernährung im Alltag der TN erschweren.</p> <p><i>„Jeder hat seinen eigenen Arbeits- und Lebensalltag. Der eine arbeitet im Schichtdienst, die andere pflegt einen Familienangehörigen oder sorgt für die Enkelkinder. Diese Umstände haben natürlich auch einen Einfluss auf die Ernährung. Wie ist das bei Ihnen? Welche Lebens- bzw. Arbeitsumstände fallen Ihnen ein, die eine gesunde Ernährung schwierig gestalten können?“</i></p> <p>Die GL notiert diese auf Karten und heftet sie an die Pinnwand.</p> <p>Im zweiten Schritt werden Lösungen gesammelt, notiert und zu den Situationen gehängt, für die sie geeignet sind. Neben dem Sammeln von Lösungen geht es auch um den Erfahrungsaustausch der TN.</p>
SOZIALFORM	Plenum + ggf. Partner
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Karten, Stifte, Pinnwand und -nadeln

Die TN können eigene gesundheitsförderliche Gerichte zusammenstellen.	V.1	Lehrziele
Die TN können Gerichte/Menükomponenten zu einem gesunden Menü zusammenstellen.	V.2	

METHODE V.1–1	Gericht bzw. Menü mit Karten zusammenstellen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Unabhängig davon, ob die TN in ihrem Alltag selbst kochen oder bewirtet werden, können sie auf eine richtige Zusammenstellung eines Gerichts oder eine ausgewogene Menüfolge achten.
VORGEHEN	Bilder typischer Menükomponenten auf Karten werden in die Mitte des Tisches gelegt oder auf dem Boden ausgebreitet. Die TN werden aufgefordert, gesundheitsförderliche Gerichte für einen typischen Tag (Arbeitstag oder arbeitsfreien Tag) oder eine typische Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendbrot, Zwischen- oder Spätmahlzeit) zusammenzustellen.
SOZIALFORM	Plenum + Kleingruppen
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Bilder mit Menükomponenten, Lebensmittel

METHODE V.1–2	Gericht bzw. Menü am Buffet zusammenstellen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Unabhängig davon, ob die TN in ihrem Alltag selbst kochen oder bewirtet werden, können sie auf eine richtige Zusammenstellung eines Gerichts oder eine ausgewogene Menüfolge achten.
VORGEHEN	Die TN nutzen das Buffet der Reha-Einrichtung, um dort ein reales Gericht zusammenzustellen. Die GL kann bei der Gelegenheit die Nährwertkennzeichnungen am Buffet und die Empfehlungen für die (Mengen-) Auswahl erläutern.
SOZIALFORM	Plenum oder Kleingruppen
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Buffet, Speisenauslage, Nährwertkennzeichnung am Buffet

Die TN können gesunde (und ggf. kostengünstige) Lebensmittel aus einem Warenangebot auswählen.

METHODE V.3-1	Einkaufstraining im Supermarkt
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das bewusste und gezielte Einkaufen von Lebensmitteln ist eine grundlegende Kompetenz auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung. Die TN erlernen, auf was sie achten können und welche Tipps anderen geholfen haben.
VORGEHEN	Einkaufstraining in realen Supermärkten oder im nachgebauten Supermarkt in der Klinik mit Attrappen und Lebensmittelpackungen.
SOZIALFORM	Kleingruppen
ZEIT	30 – 90 Min.
MATERIAL	Lebensmittelattrappen

METHODE V.3-2	Virtuelles Einkaufstraining
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das bewusste und gezielte Einkaufen von Lebensmitteln ist eine grundlegende Kompetenz auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung. Die TN erlernen, auf was sie achten können und welche Tipps anderen geholfen haben.
VORGEHEN	Einkaufstraining per virtueller Simulation (z. B. über die Webshops von Supermärkten)
SOZIALFORM	Kleingruppen
ZEIT	30 – 60 Min.
MATERIAL	internetfähige Geräte, Internetzugang
ANMERKUNG	Einige Lebensmittelanbieter haben Online-Shops, die hierzu genutzt werden können (und z. T. auch die Nährwertinformationen der Lebensmittel enthalten).

METHODE V.3-3	Einkaufstraining mit Prospekt
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das bewusste und gezielte Einkaufen von Lebensmitteln ist eine grundlegende Kompetenz auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung. Die TN erlernen, auf was sie achten können und welche Tipps anderen geholfen haben.
VORGEHEN	Einkaufstraining mit Werbeprospekten von Supermärkten
SOZIALFORM	Kleingruppen
ZEIT	15 – 30 Min.
MATERIAL	ggf. Lebensmittelattrappen, Werbeblättchen von Supermärkten

Die TN können Gerichte so zubereiten, dass sie zu den eigenen Ernährungserfordernissen passen.

V.4

Lehrziel

METHODE V.4-1	Lehrküche
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Neben der Motivation und dem Wissen zu einer gesunden Ernährung ist das eigene Zubereiten gesunder Gerichte die beste Methode, um die erforderlichen Handlungskompetenzen zu erwerben.
VORGEHEN	<p>Die Auswahl der Gerichte und der Zutaten in den benötigten Mengen sowie die Zubereitung der Gerichte werden gemeinsam besprochen und dann praktisch durchgeführt.</p> <p>Während des Zubereitens gibt die GL Empfehlungen und praktische Tipps zur Vor- und Zubereitung von Lebensmitteln. Anhand der Nährwertangaben können die Gerichte von den TN gesundheitlich bewertet werden. Mögliche Abwandlungen der Gerichte für spezielle Ernährungserfordernisse werden besprochen.</p> <p>Am Ende steht das gemeinsame Portionieren sowie das Essen und Genießen der zubereiteten Gerichte.</p>
SOZIALFORM	Kleingruppen
ZEIT	90 – 120 Min.
MATERIAL	Küche, Lebensmittel, eigene, abgewandelte und neue Rezepte

Die TN können passende Portionsgrößen abschätzen und verwenden.

METHODE V.5–1	Schulung am Buffet
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Ernährungsangebot der Einrichtung kann eine gute Quelle für Schulungszwecke sein, weil es verschiedene Gerichte bzw. deren Komponenten sowie viele Lebensmittel portioniert vorhält und der Gedanke der ausgewogenen Versorgung dort zumeist direkt realisiert ist.
VORGEHEN	Die TN nutzen das Buffet der Reha-Einrichtung, um dort anhand realer Lebensmittel und konkreter Mengen zu lernen. Die GL kann bei der Gelegenheit die Nährwertkennzeichnungen am Buffet und die Empfehlungen für die (Mengen-) Auswahl mit dem Ziel einer gesunden ausgewogenen Ernährung erläutern.
SOZIALFORM	Plenum oder Kleingruppen
ZEIT	10 – 15 Min.
MATERIAL	Buffet mit den Komponenten und einer Nährwertkennzeichnung sowie evtl.: Musterteller, Musterportionen, als Messhilfen: Schöpfer, Kellen, Schalen, Teller, Tassen, Gläser etc.;; zur Kontrolle/Verifizierung: Lebensmittelwaage, Kalorientabelle
METHODE V.5–2	Schulung an Modellen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Neben der Motivation und dem Wissen zu einer gesunden Ernährung benötigen die TN auch konkrete Handlungskompetenzen, um ihr Ernährungsverhalten ändern zu können.
VORGEHEN	Schulung mit Hilfe der BZfE-Ernährungspyramide. Abbildungen von Portionsgrößen im Vergleich zur Handgröße, Häufigkeits- bzw. Mengeneempfehlungen anhand von Lebensmittelgruppenfeldern.
SOZIALFORM	Plenum oder Kleingruppen
ZEIT	15 – 30 Min.
MATERIAL	Ernährungspyramide BZfE oder DGE, Lebensmittelabbildungen mit Handmaß
METHODE V.5–3	Lehrküche
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Neben der Motivation und dem Wissen zu einer gesunden Ernährung ist das eigene Zubereiten gesunder Gerichte die beste Methode, um die erforderlichen Handlungskompetenzen zu erwerben.
VORGEHEN	Die Auswahl der Gerichte und der Zutaten in den benötigten Mengen sowie die Zubereitung der Gerichte werden gemeinsam besprochen und dann praktisch durchgeführt. Während des Zubereitens gibt die GL Empfehlungen und praktische Tipps zur Vor- und Zubereitung von Lebensmitteln. Anhand der Nährwertangaben können die Gerichte von den TN gesundheitlich bewertet werden. Am Ende steht das gemeinsame Portionieren sowie das Essen und Genießen der zubereiteten Gerichte.
SOZIALFORM	Kleingruppen
ZEIT	90 – 120 Min.
MATERIAL	Küche, Lebensmittel, Rezepte

Die TN können Gerichte in geeigneten Mengen zubereiten.

V.6

Lehrziel

METHODE V.6-1	Lehrküche
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Neben der Motivation und dem Wissen zu einer gesunden Ernährung ist das eigene Zubereiten gesunder Gerichte die beste Methode, um die erforderlichen Handlungskompetenzen zu erwerben.
VORGEHEN	Die Auswahl der Gerichte und der Zutaten in den benötigten Mengen sowie die Zubereitung der Gerichte werden gemeinsam besprochen und dann praktisch durchgeführt. Während des Zubereitens gibt die GL Empfehlungen und praktische Tipps zur Vor- und Zubereitung von Lebensmitteln und zu den hierfür notwendigen bzw. empfehlenswerten Lebensmittelmengen. Anhand der Nährwertangaben können die Gerichte von den TN gesundheitlich bewertet werden. Am Ende steht das gemeinsame Portionieren sowie das Essen und Genießen der zubereiteten Gerichte.
SOZIALFORM	Kleingruppen
ZEIT	90 – 120 Min.
MATERIAL	Küche, Lebensmittel, eigene abgewandelte und neue Rezepte

Die TN können Lebensmittel schonend zubereiten.

METHODE V.7-1	Lehrküche
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Neben der Motivation und dem Wissen zu einer gesunden Ernährung ist das eigene Zubereiten gesunder Gerichte die beste Methode, um die erforderlichen Handlungskompetenzen zu erwerben.
VORGEHEN	Die Auswahl der Gerichte und der Zutaten in den benötigten Mengen sowie die nährstoffschonende Zubereitung der Gerichte werden gemeinsam besprochen und dann praktisch durchgeführt. Während des Zubereitens gibt die GL Empfehlungen und praktische Tipps zur schonenden Vor- und Zubereitung von Lebensmitteln wie dosiertem Einsatz von Wasser, Hitze etc., Verwendung von geeignetem Kochgeschirr bzw. Zubereitungsmethode zur schonenden Herstellung der Gerichte etc. Am Ende steht das gemeinsame Essen und Genießen der zubereiteten Gerichte.
SOZIALFORM	Kleingruppen
ZEIT	90 – 120 Min.
MATERIAL	Küche, Lebensmittel, eigene abgewandelte und neue Rezepte

Die TN können kalorisch angepasste Gerichte zubereiten.

V.8

Lehrziel

METHODE V.8-1	Lehrküche
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Neben der Motivation und dem Wissen zu einer gesunden Ernährung ist das eigene Zubereiten gesunder Gerichte die beste Methode, um die erforderlichen Handlungskompetenzen zu erwerben.
VORGEHEN	<p>Die Auswahl der Gerichte und der Zutaten in den benötigten Mengen sowie die nährstoffschonende Zubereitung der Gerichte werden gemeinsam besprochen und dann praktisch durchgeführt.</p> <p>Während des Zubereitens gibt die GL Empfehlungen und praktische Tipps zur kalorienersparenden Vor- und Zubereitung von Lebensmitteln (z. B.: durch fettarme Zubereitung, durch fettsparendes Kochgeschirr, durch den Ersatz fettreicher durch fettarme Zutaten etc.). Anhand der Nährwertangaben können die Gerichte von den TN kalorisch bewertet werden.</p> <p>Am Ende steht das kaloriengerechte Portionieren und gemeinsame Essen und Genießen der zubereiteten Gerichte.</p>
SOZIALFORM	Kleingruppen
ZEIT	90 – 120 Min.
MATERIAL	Küche, Lebensmittel, eigene abgewandelte und neue Rezepte

Die TN können ihre Essgewohnheiten regelmäßig beobachten und reflektieren.

METHODE V.9–1	Ernährungsinventur
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Mit der Methode üben die TN das Beobachten und Erfassen der eigenen Ernährungsgewohnheiten.
VORGEHEN	Die TN „machen Inventur“, indem sie eine Lebensmittel-Checkliste durchgehen: „Wie oft esse ich ...?“
SOZIALFORM	Einzel
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Ernährungspyramide zum Abstreichen BZfE, BZfE-App: „Was ich esse“, Freiburger Ernährungsprotokoll etc.

METHODE V.9–2	Ernährungsprotokoll führen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Mit der Methode üben die TN das Beobachten der eigenen Ernährungsgewohnheiten und den Umgang mit einem Ernährungsprotokoll.
VORGEHEN	<ol style="list-style-type: none"> 1) Die TN üben, wie sie sich mit einem „Ernährungsprotokoll“ oder „Ernährungstagebuch“ selbst beobachten können. Im Protokoll können Speisen, Lebensmittel, Nährwerte, Kalorien (z. B. als Bausteine) erfasst werden. Zusätzlich zum Essen können emotionale und motivationale Aspekte wie Ess-Motive, Stimmung, Zufriedenheit mit dem Essverhalten notiert werden. 2) Die TN führen eine Selbstbeobachtung mit dem „Ernährungsprotokoll“ eigenständig durch (als „Hausaufgabe“ zwischen den Gruppensitzungen).
SOZIALFORM	Einzel
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Ernährungspyramide zum Abstreichen, BZfE-App: „Was ich esse“, Freiburger Ernährungsprotokoll, sonstige „Bausteine“ wie Kalorien, Fettflecken, Kohlenhydrateinheiten, Energiedichteampel, Nährwerttabellen

Die TN können konkrete persönliche (Verhaltens-)Ziele für die eigene Ernährungsweise formulieren.

S.1

Lehrziel

METHODE S.1–1	Ernährungsziele ausarbeiten
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Formulieren eines eigenen Ernährungsziels stellt die Grundlage für ein erfolgreiches Selbstmanagement dar.
VORGEHEN	<p>Die GL erläutert bzw. wiederholt den Unterschied zwischen Gesundheitsziel (= Ergebnis, z. B. Gewicht, Wohlbefinden) und Veränderungsziel (= Verhalten, z. B. Essverhalten, Bewegung, Umgang mit Problemen).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) In der Kleingruppe oder im Plenum werden mögliche Ernährungsziele gesammelt und reflektiert (z. B. Wasser statt Softdrinks trinken; zum Mittagessen immer zuerst einen Salat; beim Fernsehen Gemüseschnitze statt Schokolade). 2) Jeder TN notiert auf einem Arbeitsblatt sein individuelles Ernährungsziel. 3) Im Plenum können die Ziele kurz besprochen werden. Die GL kann dabei noch einmal anregen bzw. betonen, einerseits realistische, andererseits aber auch wirksame Ziele zu setzen (der Gesundheitseffekt sollte sich mit der angezielten Veränderung auch tatsächlich erreichen lassen).
SOZIALFORM	Plenum oder Kleingruppen + Einzel + Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt S.1 „Meine Ernährungsziele“
ANMERKUNG	<p>Viele TN werden mehr als ein Ziel haben und aufschreiben wollen. Die GL sollte das nicht verbieten, aber anregen, sich bei verschiedenen Zielen erst einmal auf eines („das Wichtigste“) zu konzentrieren.</p> <p>Im Lehrziel M.8 werden erste „Ernährungsideen“ thematisiert. Dort geht es jedoch um den Aufbau einer Veränderungsmotivation. Hier geht es um die Stärkung des Selbstmanagements, wenn bereits eine Motivation vorhanden ist.</p> <p>Im Lehrziel A.4 werden „Veränderungspotentiale“ anhand eines realen Ernährungsprotokolls herausgearbeitet.</p> <p>Anders als bei den anderen Lehrzielbereichen, ist beim Selbstmanagement die Reihenfolge von Bedeutung. Die Lehrziele S.2 – S.9 beziehen sich auf ein Ziel, das der TN umsetzen möchte. Bei Lehrziel S.2 steht z. B. die konkrete Planung einer eigenen Veränderung im Mittelpunkt.</p> <p>Daher sollte sinnvollerweise mit dem Baustein S.1 ein konkretes Ernährungsziel definiert werden, bevor die Bausteine S.2 bis S.9 eingesetzt werden.</p>

Die TN können für diese Ziele einen konkreten Umsetzungsplan erstellen.

METHODE S.2-1	Umsetzungsplan erstellen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN erstellen einen Plan, mit dem sie ihr Ernährungsziel erreichen möchten.
VORGEHEN	<p>Passend zu ihrem Ernährungsziel (vgl. S.1) erstellen die TN einen Handlungsplan (z. B. „statt Süßgetränke nur noch Wasser und ungesüßter Tee“).</p> <p>Am Fallbeispiel eines TN oder einer erdachten Person erarbeitet die GL zusammen mit der Gruppe gemeinsam einen konkreten Plan. Anhand des Beispiels kann das Erstellen eines Plans erläutert werden (z. B. „schriftlich planen“, „anhand von W-Fragen“, „genau, aber doch flexibel planen“).</p> <p>Danach notieren die TN in Einzelarbeit einen eigenen Plan.</p> <p>Im Plenum können abschließend einige Beispiele der TN vorgestellt und nachbesprochen werden.</p>
SOZIALFORM	Plenum + Einzel + Plenum
ZEIT	15 – 20 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt S.2: „Mein Ernährungsplan“, Fallbeispiele
ANMERKUNG	Voraussetzung für das Erstellen eines Plans ist, dass die TN ein passendes Veränderungsziel gefunden haben (s. Lehrziel S.1, vgl. Rahmenkonzept).

Die TN können für den konkreten Umsetzungsplan Hindernisse und mögliche Lösungen nennen.

S.3

Lehrziel

METHODE S.3-1	Bewältigungsplan erstellen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN nehmen Hindernisse vorweg, die ihrem Plan im Weg stehen können und überlegen sich Lösungen dafür.
VORGEHEN	<p>Die TN identifizieren Hindernisse, die ihrem Umsetzungsplan im Weg stehen könnten und überlegen sich mögliche Lösungen (einen „Plan B“).</p> <p>Am Fallbeispiel eines TN oder einer erdachten Person sammelt die GL zusammen mit der Gruppe Hindernisse und erarbeitet beispielhaft Lösungen.</p> <p>Danach notieren die TN in Einzelarbeit Hindernisse und Lösungen für den eigenen Plan.</p> <p>Im Plenum können im Anschluss einige Beispiele der TN vorgestellt und nachbesprochen werden.</p>
SOZIALFORM	Plenum + Einzel + Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt S.3: „Mein Plan B“, Fallbeispiele
ANMERKUNG	<p>Es hat sich bewährt, zunächst einen Handlungsplan zu erstellen (s. Lehrziel S.2), damit man die realistische Umsetzbarkeit einer Veränderung möglichst komplett vor Augen hat. Erst danach sollte versucht werden, den Plan gegen mögliche Störungen abzusichern.</p> <p>Die GL sollte darauf achten, dass möglichst nur realistische Hindernisse einbezogen werden. Barrieren, die nur sehr unwahrscheinlich auftreten („Katastrophen“) benötigen keinen eigenen Bewältigungsplan.</p> <p>Umgekehrt sollte der Plan ggf. geändert werden, wenn zu viele oder zu komplexe Hindernisse auftauchen.</p>

Die TN können mögliche Unterstützung aus dem sozialen Umfeld nennen.

METHODE S.4-1	Soziale Unterstützung besprechen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Einbeziehen anderer Personen in eine beabsichtigte Verhaltensänderung ist eine hilfreiche Strategie. Mit dieser Methode werden Möglichkeiten der sozialen Unterstützung gesammelt, um einen Pool an Anregungen für die einzelnen TN zu generieren.
VORGEHEN	<p>„Wie schon mehrfach angeklungen ist, ist Essen auch immer eine soziale Angelegenheit. Wir kaufen ein und kochen meist für die ganze Familie oder gehen mit Kollegen essen. Manchmal bestimmt der Partner mit, was wir essen sollen und kann unterstützen.“</p> <p>Was fällt Ihnen zum Thema soziale Unterstützung ein? Wer könnte in Ihrem sozialen Umfeld als Unterstützer fungieren und Ihnen bei Ihrem Vorsatz und Ernährungsplan helfen?“</p> <p>Die Möglichkeiten der sozialen Unterstützung werden am Flipchart gesammelt und besprochen.</p>
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Flipchart, Stifte

METHODE S.4-2	Soziale Unterstützung planen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Einbeziehen anderer Personen in eine beabsichtigte Verhaltensänderung ist eine hilfreiche Strategie. Mit dieser Methode kann jeder TN für sich die Organisation einer sozialen Unterstützung planen.
VORGEHEN	<p>Möglichkeiten der sozialen Unterstützung werden in einem Kurzvortrag von der GL referiert oder vorab im Plenum per Zuruf gesammelt und besprochen (s. Methode S.4-1).</p> <p>In Einzelarbeit haben die TN Gelegenheit, anhand eines Arbeitsblattes die Organisation ihrer eigenen sozialen Unterstützung schriftlich zu planen.</p>
SOZIALFORM	Plenum + Einzel
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt S.4: „Meine Unterstützer“, Stifte

Die TN können Möglichkeiten nennen, sich im Alltag (professionelle) Unterstützung (z. B. ambulante Ernährungsberatung) zu holen.

S.5

Lehrziel

METHODE S.5-1	Kurzvortrag Unterstützung
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Einbeziehen anderer Personen und Institutionen bei einer beabsichtigten Verhaltensänderung ist eine hilfreiche Strategie.
VORGEHEN	Die GL informiert in einem Kurzvortrag darüber, wer professionelle Unterstützung anbietet. Schriftliche Informationen können den Vortrag ergänzen (Broschüren, Adressen ...)
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min.
MATERIAL	Informationsmaterial professioneller Nachsorgeanbieter

Die TN können mögliche Hindernisse aus dem sozialen Umfeld nennen und beschreiben, wie sie damit umgehen wollen.

METHODE S.6–1	Soziale Kompetenz üben
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Die TN nehmen schwierige soziale Situationen vorweg, die ihren Plan zur gesunden Ernährung gefährden könnten. Sie erproben kommunikative Kompetenzen für diese Situationen.
VORGEHEN	<p>Per Zuruf sammelt die GL Situationen, in denen sozialer Druck die Vorsätze zur gesunden Ernährung gefährden könnte:</p> <p><i>„Wir haben ständig andere Menschen um uns herum und stecken ständig in Situationen, in denen wir unsere Pläne nicht so umsetzen können, wie wir das eigentlich möchten. Wie ist das bei Ihnen? In welchen Situationen käme Ihr Ernährungsplan an seine Grenzen? Welche Personen spielen dabei eine Rolle?“</i></p> <p>Anhand der gesammelten Alltagssituationen (oder anhand von Fallbeispielen) entwickeln und trainieren die TN ihre sozialen Kompetenzen. In Kleingruppen oder in Partnerarbeit werden zunächst mögliche Lösungen überlegt und dazu passende Formulierungen gesucht (z. B. <i>„Vielen Dank, ich nehme keinen Kuchen. Bin gerade dabei, auf Süßes zu verzichten ...“</i>).</p> <p>Die GL regt die TN an, entsprechende Formulierungen ganz konkret auszuprobieren, um selbstsicheres Auftreten und Verhalten einzuüben. Dazu können die Szenen in Kleingruppen oder Partnergesprächen nachgespielt und unterschiedliche Lösungen ausprobiert werden.</p> <p>Bei der Kleingruppe zu dritt kann der zweite TN die Rolle des Kommunikationspartners einnehmen und der dritte TN die Rolle eines Beobachters, der im Anschluss an das geübte Gespräch Rückmeldungen gibt (positive Feedbackregeln beachten).</p>
SOZIALFORM	Kleingruppen oder Partner
ZEIT	30 Min.
MATERIAL	ggf. Rollenskripte oder Fallbeispiele (Kopiervorlage 5.6)

Die TN können beschreiben, wie sie sich selbst bei der geplanten Veränderung kontrollieren wollen.

S.7

Lehrziel

METHODE S.7-1	Selbstkontrollmöglichkeiten planen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Sich selbst bei der Umsetzung einer Verhaltensänderung zu kontrollieren ist eine wirksame Selbstmanagementstrategie. Die TN besprechen unterschiedliche Möglichkeiten der Selbstkontrolle und haben Gelegenheit, sie für sich selbst zu planen.
VORGEHEN	<p>„Veränderung braucht Zeit und, bis sie zur Routine wird, auch Aufmerksamkeit. Sonst rutscht man schnell wieder in alte Gewohnheiten zurück. Es gibt verschiedene Möglichkeiten sich selbst zu kontrollieren: z. B. ein Tagebuch führen, sich einen regelmäßigen Wecker im Handy stellen oder einen Unterstützer bitten, regelmäßig nachzufragen ...</p> <p>Welche Möglichkeiten kennen Sie, sich selbst zu kontrollieren. Was fällt Ihnen ein?“</p> <p>Am Flipchart sammeln.</p> <p>Danach haben die TN ggf. Zeit, in Einzelarbeit, eigene Möglichkeiten auszuwählen.</p>
SOZIALFORM	Plenum + ggf. Einzel
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt S.7a: „Selbstkontrolle“
ANMERKUNG	<p>Die Methode setzt sinnvollerweise voraus, dass sich die TN bereits einen Plan gefasst haben (s. S.2).</p> <p>Wenn der Begriff „Kontrolle“ bei den TN negative Assoziationen auslöst, kann auch der Begriff „Selbstmanagement“ benutzt werden.</p>

METHODE S.7-2	„Hausaufgabe“: Selbstkontrollstrategien ausprobieren
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Üben der Selbstkontrolle stärkt die Umsetzungskompetenz und gibt den TN die Gelegenheit, die Umsetzung aktiv zu erproben.
VORGEHEN	Die GL ermuntert die TN, Selbstkontrollstrategien und Verhaltenspläne zwischen den Sitzungen auszuprobieren. Die Realisierung anhand von Tages- oder Wochenprotokollen wird besprochen.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	10 Min. (+ „Hausaufgaben“)
MATERIAL	Arbeitsblatt S.7b: „Selbstbeobachtung“
ANMERKUNG	Falls mit der Methode gearbeitet wird, sollte in der Folgestunde etwas Zeit eingeplant werden, um die Erfahrungen zu besprechen.

Die TN können beschreiben, wie sie sich selbst belohnen wollen.

METHODE S.8-1	Selbstbelohnung planen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Erzielen wirksamer Ergebnisse einer Verhaltensänderung benötigt Zeit. Um sich auf dem Weg zum Durchhalten zu motivieren, können die TN planen, wie sie sich für das Dranbleiben bzw. für das Erreichen von Etappenziele belohnen können.
VORGEHEN	Die TN diskutieren in der Großgruppe oder in Kleingruppen, wie sie sich für das Einhalten ihres Plans belohnen möchten. Um die Verbindlichkeit zu erhöhen, sollten die TN ihre individuelle Belohnung und die Bedingung(en) dafür schriftlich festhalten. Beim Besprechen kann die GL hervorheben, dass Belohnung nicht materiell verstanden sein muss. Es kann sich auch um angenehme Aktivitäten handeln.
SOZIALFORM	Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt S.8: „Möglichkeiten der Selbstbelohnung“
ANMERKUNG	Die Methode setzt sinnvollerweise voraus, dass sich die TN bereits einen Plan gefasst haben (s. S.2).

Die TN können beschreiben, wie sie das Erreichen ihrer (Ergebnis-)Ziele (z. B. Gewichtsreduktion) überprüfen wollen.

S.9

Lehrziel

METHODE S.9–1	Überprüfungsmöglichkeiten besprechen
ZIELEBENE	Wissen • Einstellung • Handlungskompetenz
ERLÄUTERUNG	Das Erzielen wirksamer Ergebnisse einer Verhaltensänderung benötigt Zeit. Ein Abgleich mit dem gesetzten Ziel kann Fortschritte sichtbar machen und zum Durchhalten motivieren. Daher können die TN planen, wie sie die Ergebnisse ihrer Pläne messen und überprüfen wollen.
VORGEHEN	<p>Mögliche Ergebnisziele und deren Kontrollmöglichkeit werden im Plenum besprochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsreduktion → Selbstwiegen, Bauchumfang messen • bessere Gesundheitswerte (Blutdruck, Blutzucker, Blutfettwerte, Ausdauer...) → Selbstkontrollen oder regelmäßige Arztkontrollen, Wegstrecke ohne Pause • reine Haut → Spiegel • weniger Völlegefühl → Wohlbefinden nach dem Essen protokollieren • weniger Heißhunger → Heißhungerattacken protokollieren <p>Die TN überlegen in Einzelarbeit (und ggf. unter Verwendung des Arbeitsblatts), wie sie sich selbst kontrollieren und ihre Ergebnisse überprüfen können.</p>
SOZIALFORM	Plenum + Einzel
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt S.9: „Meine Kontrolle der Ergebnisse“
ANMERKUNG	Die Methode setzt sinnvollerweise voraus, dass sich die TN bereits ein Ziel und einen Plan gefasst haben (s. S.1 und S.2).

Impressum

Die Seminarbausteine und das Rahmenkonzept „Gruppenangebote zur gesunden Ernährung in der medizinischen Rehabilitation“ wurden im Projekt „Entwicklung und formative Evaluation von Seminarbausteinen zu gesunder Ernährung und Fortbildungen für die Ernährungsberatung in der medizinischen Rehabilitation (SErFo)“ erstellt. Das Projekt wurde von 2017 – 2020 von der Deutschen Rentenversicherung Bund gefördert und an der Universität Würzburg durchgeführt.

Projektteam: Dr. Karin Meng, Dr. Andrea Reusch, M. A. Soz. Malte Klemmt, Dipl.-Psych. Roland Küffner, Dipl.oec.troph. Christian Toellner

Version 2020-06

Rahmenkonzept und Seminarbausteine können wie folgt zitiert werden:

Reusch, A., Küffner, R., Klemmt, M., Toellner, C. & Meng, K. Gruppenangebote zur gesunden Ernährung in der medizinischen Rehabilitation. Rahmenkonzept. Online verfügbar unter: www.med.uni-wuerzburg.de/epidemiologie/projekte/reha-forschung/serfo/.

Küffner, R., Toellner, C., Klemmt, M., Meng, K. & Reusch, A. Gruppenangebote zur gesunden Ernährung in der medizinischen Rehabilitation. Seminarbausteine. Online verfügbar unter: www.med.uni-wuerzburg.de/epidemiologie/projekte/reha-forschung/serfo/.

Entstanden unter Mitwirkung des Expertenbeirats des Projekts. Wir danken folgenden Expertinnen und Experten für die vielen hilfreichen Hinweise und Anregungen (in alphabetischer Reihenfolge):

Dr. Robert Altstiedl, Dr. Dörte Bernhard, Dr. Walter Burghardt, Katja Degen, Dr. med. Susanne Engel, Prof. Dr. Dr. Hermann Faller, Prof. Dr. Wiebke Göhner, Antje Hoppe, Dr. Klaus Herrmann, Dr. Anne Zur Horst-Meyer, Felicitas Härlin, Maria von Kageneck, Christiane Kling, Kathrin Kohlenberg-Müller, Heidi Lilienkamp, Prof. Dr. Sonia Lippke, Prof. Dr. Michael Macht, Prof. Dr. Monika Reuss-Borst, Dr. Sabine Schrag, Dr. Rainer Tischendorf, Ilona Templiner, Dr. Ulrike Worringer, Prof. Dr. Bettina Zietz

