

Schulung zum Thema „Gesunde Ernährung“

Fortbildungsreihe „90-Minuten online“
der Deutschen Rentenversicherung Bund und des ZePG

online, 21.11.2024

Roland Küffner - kueffner@zepg.de

Angebote der DRV zur Ernährung



https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Experten/Traeger/Bund/infos-rehaeinrichtungen/arbeitsfelder_ernaehrungstherapie.html



Praxishilfe



Handbuch

Angebote der DRV zur Ernährung



The screenshot shows the top part of a website. At the top left is the logo for 'Deutsche Rentenversicherung' (DRV). Below it, there is a breadcrumb trail: 'Startseite > Arbeitsfeld Ernährungstherapie'. The main heading of the page is 'Arbeitsfeld Ernährungstherapie' in a large, bold, black font on a light green background.

Fortbildungen für das Jahr 2025 im Überblick

Haben Sie Fragen zu den Fortbildungsinhalten oder gibt es reharelevante Themen, die aus Ihrer Sicht in das Fortbildungsprogramm aufgenommen oder vertieft werden sollten? Bitte teilen Sie uns diese über folgende E-Mail-Adresse mit:

Fortbildungen-Reha@DRV-Bund.de

Termine und Themen

- 12. bis 13. Februar 2025: Fachaustausch: Lehrküche in der medizinischen Rehabilitation +
- 12. bis 13. März 2025: Fachaustausch: Interdisziplinäre medizinische Rehabilitation von Menschen mit Adipositas +
- 21. März 2025: Refresher: TTT-Gesundheitsbildung und Patientenschulung in der medizinischen Rehabilitation - Online Veranstaltung +
- 07. bis 08. April 2025: Fachaustausch: Ernährungstherapie in der medizinischen Rehabilitation +
- 14. bis 15. April 2025: Implementierung des German-Nutrition Care Prozess (G-NCP) in der medizinischen Rehabilitation +
- 01. bis 02. Juli 2025: Fachaustausch: Ernährungstherapie in der neurologischen Rehabilitation +
- 26. bis 27. September 2025: Großer Fachaustausch: Nachhaltige Speisenversorgung in der medizinischen Rehabilitation +

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Experten/Infos-fuer-Aerzte/Fort-Weiterbildung-Aerzte/fortbildung_therapeut_themen_reha.html

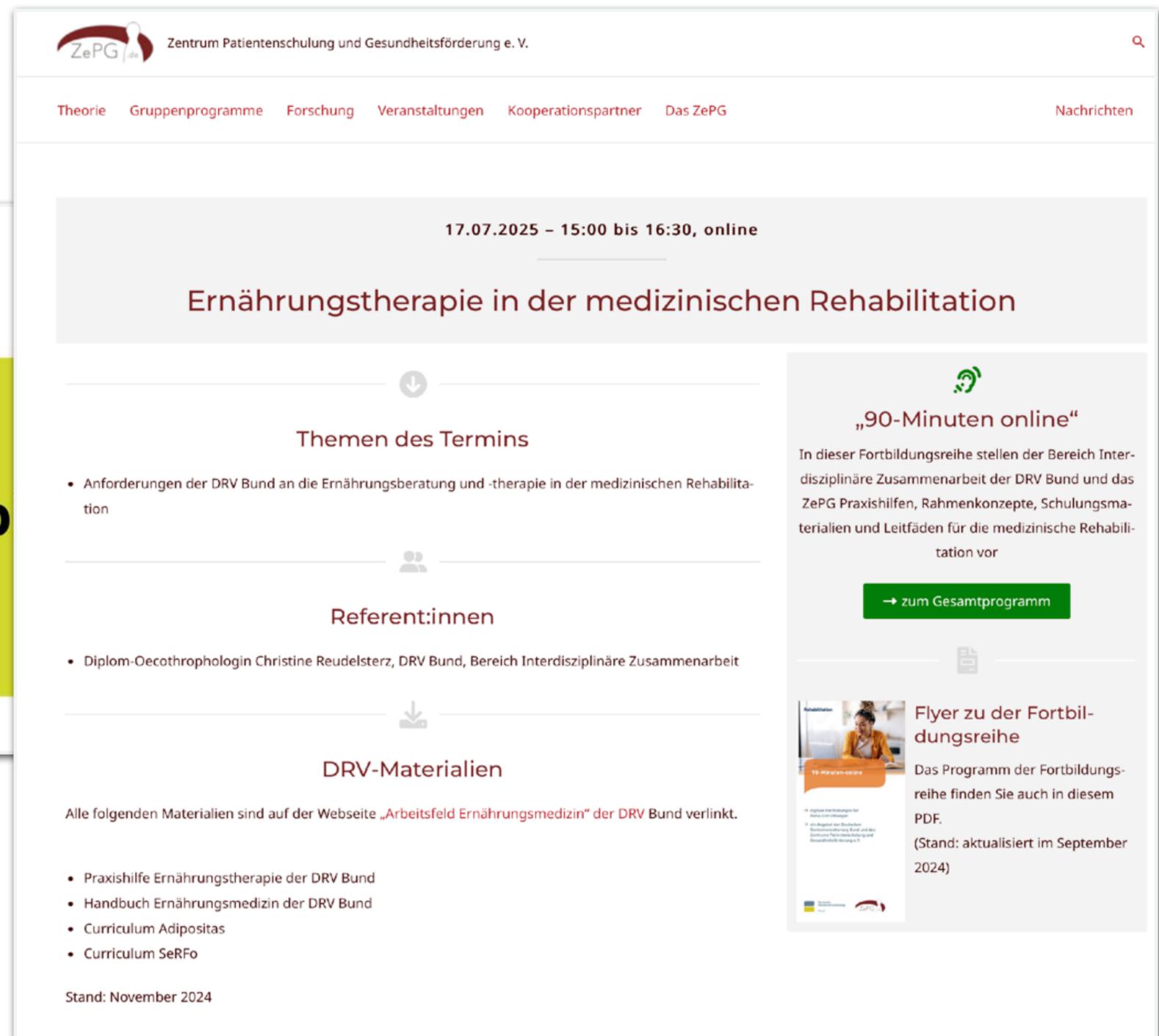
Angebote der DRV zur Ernährung

90-Minuten Online am **17.07.2025**



Startseite > Arbeitsfeld Ernährungstherapie

Arbeitsfeld Ernährungstherapie



ZePG Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung e. V.

Theorie Gruppenprogramme Forschung Veranstaltungen Kooperationspartner Das ZePG Nachrichten

17.07.2025 – 15:00 bis 16:30, online

Ernährungstherapie in der medizinischen Rehabilitation

Themen des Termins

- Anforderungen der DRV Bund an die Ernährungsberatung und -therapie in der medizinischen Rehabilitation

Referent:innen

- Diplom-Oecothrophologin Christine Reudelsterz, DRV Bund, Bereich Interdisziplinäre Zusammenarbeit

DRV-Materialien

Alle folgenden Materialien sind auf der Webseite „Arbeitsfeld Ernährungsmedizin“ der DRV Bund verlinkt.

- Praxishilfe Ernährungstherapie der DRV Bund
- Handbuch Ernährungsmedizin der DRV Bund
- Curriculum Adipositas
- Curriculum SeRfo

Stand: November 2024

„90-Minuten online“

In dieser Fortbildungsreihe stellen der Bereich Interdisziplinäre Zusammenarbeit der DRV Bund und das ZePG Praxishilfen, Rahmenkonzepte, Schulungsmaterialien und Leitfäden für die medizinische Rehabilitation vor

→ zum Gesamtprogramm

Flyer zu der Fortbildungsreihe

Das Programm der Fortbildungsreihe finden Sie auch in diesem PDF.
(Stand: aktualisiert im September 2024)

<https://zpeg.de/drv-fortbildungen-2025-07-17/>

Gesundheitstraining in der
medizinischen Rehabilitation

SErFo - Gruppenangebote zur gesunden Ernährung

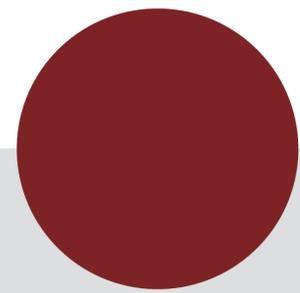
- Rahmenkonzept
- Seminarbausteine
- Materialien
- Curriculum

SErFo

Gesundheitstraining
in der medizinischen Rehabilitation

Curriculum Gesunde Ernährung

- Standardisierte Patientenschulung



Ergebnisse aus dem SErFo-Projekt

SERFo – das Projekt

SERFo – Seminarbausteine und Fortbildungen für die Ernährungsberatung

Ernährung, Evidenz, Konzept, Manual, Material, Train-the-Trainer

Ziel des Projekts war die systematische Entwicklung bedarfsorientierter Seminarbausteine zu gesunder Ernährung und eines begleitenden Fortbildungsangebots für das Team der Ernährungsberater in der medizinischen Rehabilitation.

Teilziele:

1. Bestandsaufnahme der aktuellen Praxis der Ernährungsberatung und -schulung in Reha-Einrichtungen sowie Erfassung des Entwicklungs- und Fortbildungsbedarfs.
2. Entwicklung eines Rahmenkonzepts und Bausteinen für Ernährungsseminare
3. Entwicklung und formative Evaluation von Fortbildungen für Ernährungsberatende
4. Formative Evaluation des Praxistransfers

Projekttitle	Entwicklung und formative Evaluation von Seminarbausteinen zu gesunder Ernährung und Fortbildungen für die Ernährungsberatung in der medizinischen Rehabilitation (SERFo)
Beteiligte Personen und Institutionen	PD Dr. Karin Meng (IKE-B), Dr. Andrea Reusch, Malte Klemmt, Christian Toellner & Roland Küffner Kooperationspartner: Frankenland Klinik, Bad Windsheim, Verein Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung
Förderer	Deutsche Rentenversicherung Bund
Laufzeit	Juli 2017 – Juli 2020

Ernährungsbezogene Schulungsprogramme

Ergebnisse aus der Recherche im SErFo-Projekt

- 15 Schulungsprogramme mit deutlichem Ernährungsbezug (14 mit geringem)
- 7 genuine Ernährungsprogramme

Ergebnis

- kaum genuine Programme; Ernährung als Teil anderer Konzepte (z. B. bei Adipositas)
- Programme nicht inhaltlich verknüpft
- z. T. veraltet

Ernährungsbezogene Schulungsprogramme in Deutschland

Franz, I. W. (2005). Schulungsprogramm für spezielle Patientengruppen in der kardiologischen Rehabilitation. In: Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (Hrsg.), Curriculum Gewichtsmanagement.

Göhner, W. & Fuchs, R. (2007). Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung (S. 77–173). Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Haupt, E. & Herrmann, R. (2010). Curriculum Gesunde Ernährung. In: Deutsche Rentenversicherung Bund (Hrsg.), Gesundheitstraining in der Medizinischen Rehabilitation – Indikationsbezogene Curricula, Band 1. Abgerufen am 25.06.2019 von https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Allgemein/de/Inhalt/3_Info_fuer_Experten/01_Sozialmedizin_forschung/03_reha_wissenschaften/07_reha_konzepte/konzepte/gesundheitstraining.html.

Pudel, V. & Müller, D. (2000). Seminareinheit Essen und Trinken. In: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR) (Hrsg.), Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der Rentenversicherung für die medizinische Rehabilitation (S. 225–251). Stuttgart: Schattauer.

Pudel, V. & Müller, D. (2000). Vertiefung Gewichtsabnahme. In: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR) (Hrsg.), Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der Rentenversicherung für die medizinische Rehabilitation (S. 252–294). Stuttgart: Schattauer.

Shaw, R., Metz, K. & Bergmann, S. (2007). Abnehmen – aber mit Vernunft. München: IFT-Gesundheitsförderung GmbH.

Tuschhoff, T. (1996). Mit Bauch und Kopf – Therapiemanual zur gruppen-therapeutischen Behandlung von Adipositas in der stationären Rehabilitation. Tübingen: dgvt-Verlag.

aus dem SErFo-Rahmenkonzept

Internationale Evidenz zu ernährungsbezogenen Interventionen

31 Reviews/Metaanalysen

- 10 zur Wirksamkeit versch. Kostformen
- 11 zu Interventionsansätzen (Motivierende Gesprächsführung, Selbstmanagementstrategien ...)
- 6 zur theoretischen Einbettung (z. B. Transtheoretisches Modell, CBT, Gruppe vs. Einzel)
- 6 zu Medien und Vermittlungsformen (schriftlich, telefonisch, webbasiert ...)

Ergebnis

- sehr unterschiedliche Indikationen eingeschlossen
 - insgesamt gute Evidenz zu Ansätzen und Methoden
- ➔ **gute Grundlage für SErFo**

Internationale Evidenz zu Strategien der Verhaltensänderung

Strategie	Beispiel
Information über generelle Verhaltenskonsequenzen	Die TN ² sprechen in der Gruppe darüber, wie sich eine gesunde Ernährung auf den Verlauf ihrer Erkrankung auswirken kann.
Verhaltensziele setzen	Die TN schreiben persönliche Ziele einer gesunden Ernährung auf (z. B. mehr Obst & Gemüse essen).
Ergebnisziele setzen	Die TN definieren, was sie mit einer gesunden Ernährung in ihrem Leben erreichen möchten (z. B. Gewicht reduzieren).
Handlungsplanung	Die TN überlegen sich konkret, wie das Verhaltensziel umgesetzt werden kann (z. B. 3 × pro Woche Obst & Gemüse zur Arbeit mitnehmen).
Barrieren identifizieren, Problemlösen	Die TN überlegen sich, was dazwischen kommen könnte (z. B. Kolleginnen feiern mit Kuchen) und wie sie dieses Problem lösen (z. B. Kolleginnen vorher informieren).
Rückfallprophylaxe, Bewältigungsplanung	Die TN überlegen sich, was sie tun können, wenn es mal einige Zeit nicht klappt (z. B. Neustart in der nächsten Arbeitswoche planen).
Selbstbeobachtung des Verhaltens	Die TN protokollieren ihr Essverhalten.
Verhaltensziele überprüfen	Die TN bewerten mit ihrem Essprotokoll, wie gut sie ihren Plan umsetzen konnten.
Anleitung wie das Verhalten ausgeführt werden kann	Die TN werden angeleitet, wie sie gesunde Nahrung zubereiten können.
Verhalten demonstrieren	Die GL ³ zeigt den TN, wie gesunde Nahrung zubereitet werden kann.
Üben und Wiederholen	Die TN üben das Berechnen ihrer täglichen Kalorienzufuhr oder das Zubereiten gesunder Gerichte.
gestufte Aufgaben	Die TN üben erst einfache, dann schwierigere Gerichte zu kochen.
Rückmeldung zum Verhalten, zu Verhaltensergebnissen	Die GL gibt Rückmeldungen zur Kalorienaufnahme anhand des selbstständig ausgefüllten Ernährungsprotokolls.
Umwelt umgestalten	Die TN kaufen keine Süßigkeiten mehr ein, so dass sie gar nicht erst im Haus sind.
hilfreiche Gegenstände nutzen	Die TN kaufen sich praktische Getränke-Becher, die sie mit zur Arbeit nehmen können.
Nachfolgemaßnahmen unterstützen	Die GL unterstützt die Vermittlung zu einer ambulanten Ernährungsberatung am Wohnort.
soziale Unterstützung planen	Die TN überlegen sich, wer sie zu Hause bei der Ernährungsumstellung unterstützen kann.
Stressmanagement, Emotionskontrolle	Die TN suchen psychologische Unterstützung auf und erlernen dort Bewältigungsstrategien (z. B. Adipositasgruppe in der Reha-Klinik).

aus dem SErFo-Rahmenkonzept

Praxis und Bedarf in Rehabilitationseinrichtungen

Befragung von 548 Einrichtungen (Rücklauf 36 %; 192 Kliniken mit 389 Fachabteilungen)

- 89 % haben ein Team für die Ernährungsberatung
- Team: Ø 2,7 Personen und 2,1 Stellen
- Berufsgruppen 93 % der Teams haben eine:n Diätassistent:in, 22 % ein:e Ökotrophologin
- Leistungen: Lehrküche 94 %, Ernährungsberatung in Gruppen 86 %, Schulungsbuffet 81 %, Vortrag zu ges. Ernährung 76 %, Ernährungsteile in anderen, indikationsbezogenen Schulungen 59 %

Weiterentwicklungsbedarf

- flexibel einsetzbare Schulungsbausteine gewünscht (statt vollständig ausgearbeiteter Manuale)
- didaktische Anschauungsmaterialien und Anleitungen
- Fortbildung zu Motivierung, zur Förderung von Selbstmanagement und des Alltagstransfers sowie zum Umgang mit schwierigen Gruppen

➔ „Arbeitsauftrag“ für SErFo

Bedürfnisse von Rehabilitanden

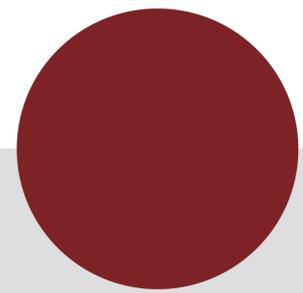
5 Fokusgruppen mit insg. 37 Rehabilitand:innen verschiedener Indikationen

- 134 Textseiten mit 701 kategoriebasierten Kodierungen
- 5 Überkategorien: Alltagstauglichkeit, Praktische Übungen, Individualitätsbezug, Gestaltung und Vermittlung

„Top-Aspekt“

- 18 von 37: **Alltagstauglichkeit**

➔ **Rehabilitand:innen haben klare Erwartungen an die Ernährungstherapie**



Elemente von SErFo

(und Bezug)

Ernährungsangebote in der Rehabilitation

Ernährungsberatung
in der Gruppe

KTL-M600

Info zum Schulungs-
buffet in der Gruppe

KTL-M620

Lehrküche

KTL-M621/622

Weitere Übungen
Gruppe, z. B.
Einkaufstraining

KTL-M630

Gruppenangebote zur gesunden Ernährung
in der medizinischen Rehabilitation

indikationsspezifische
Schulungseinheit

KTL-C65–79

Vortrag
gesunde Ernährung

KTL-C592

Seminar
gesunde Ernährung

KTL-C632

Seminar
Selbstmanagement

KTL-C620

Bestandteile von SErFo

Zielbereiche und Ziele

für Gruppenangebote
zur gesunden Ernährung

Flexible Bausteine

für die Umsetzung
und die Arbeit in Gruppen

Kompetenzen der Beratenden

Berufsgruppen und
Zusatzqualifikationen

Qualitätssicherung

in der Klinik und im Team

Bestandteile von SErFo

**SErFo -
Gruppenangebote zur
gesunden Ernährung**

- Rahmenkonzept
- Seminarbausteine
- Materialien
- Curriculum

SErFo
ZELLE

Gruppenangebote
zur gesunden Ernährung
in der medizinischen Rehabilitation

Rahmenkonzept

SErFo
ZELLE

Gruppenangebote
zur gesunden Ernährung
in der medizinischen Rehabilitation

Seminarbausteine

SErFo
ZELLE

Gruppenangebote
zur gesunden Ernährung
in der medizinischen Rehabilitation

Arbeitsblätter und
Materialien

Gesundheitstraining
in der medizinischen Rehabilitation

**Curriculum
Gesunde Ernährung**

→ Standardisierte Patientenschulung

Deutsche
Rentenversicherung
Bund

Gesundheitsziele.de

Quellen zu SErFo

Download der SErFo-Materialien von der Homepage des ZePG

(einzelne PDFs für Rahmenkonzept, Seminarbausteine und Arbeitsblätter; Arbeitsblätter auch im Word-Format)

zepg.de/serfo-materialien

The screenshot shows the ZePG website page titled "SErFo-Materialien für die Ernährungsberatung". The page includes a navigation menu with "Theorie", "Gruppenprogramme", "Forschung", "Veranstaltungen", "Kooperationspartner", and "Das ZePG". The main content area contains a title, a list of materials (Arbeitsmaterialien, BCT, Ernährung, Fachinformationen, Konzept, Manual, Material, Methoden für Gruppenarbeit, Schulungsmaterial), a description of the project, and a table with details about the materials. The table has columns for "Titel", "Urheber und Quelle", and "Sonstiges".

Titel	Urheber und Quelle	Sonstiges
SErFo-Materialien für die Ernährungsberatung	PD Dr. Karin Meng (Universität Würzburg, IKE-B). Eine ausführlichere Beschreibung des Projekts finden Sie hier.	Zu dieser Schulung existiert eine Train-the-Trainer-Fortbildung, die vom ZePG angeboten wird. Die Deutsche Rentenversicherung Bund bietet mit der SErFo-Broschüre eine eigene Version der Materialien an, die alle drei Bestandteile sowie das Curriculum Gesunde Ernährung umfasst.

zepg.de/serfo-projekt

Download der SErFo-Broschüre von der Homepage der Rentenversicherung

(Gesamt-PDF mit allen Teilen; Arbeitsblätter NICHT im Word-Format; enthält das Curriculum „Gesunde Ernährung“)

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Traeger/Bund/broschueren/SerFo_ernaehrungstherapie.html

The screenshot shows the Deutsche Rentenversicherung website page titled "SErFo - Gruppenangebote zur gesunden Ernährung". The page includes a navigation menu with "Prävention", "Reha", "Rente", "Beratung & Kontakt", "Experten", "Über uns & Presse", and "Online-Services". The main content area contains a search bar, a breadcrumb trail, a title, a date (Stand 15.12.2021), and a cost indicator (Kostenlos). The page also includes a description of the brochure and a contact email address.

SErFo - Gruppenangebote zur gesunden Ernährung
Stand 15.12.2021 Kostenlos

In der Broschüre werden ein Rahmenkonzept, Seminarbausteine, Arbeitsmaterialien und das Curriculum "Gesunde Ernährung" zur Verfügung gestellt.

In gedruckter Form können Sie die Broschüre über gesundheitstraining@drv-bund.de beziehen.

Train-the-Trainer zu SErFo

SErFo – Seminarbausteine für die Ernährungstherapie – 06., 13., 20. und 27.05.2025

anstehend, Ernährung, Veranstaltungen des ZePG



Eine Fortbildung für Ernährungsberater:innen

Ernährungsschulungen sind ein wesentlicher Bestandteil der medizinischen Rehabilitation. Vielen Rehabilitand:innen fällt es jedoch schwer eine gesunde Ernährung auch in ihrem Alltag dauerhaft aufrecht zu erhalten. Gruppenangebote zur gesunden Ernährung sollten deshalb immer alltagsbezogen sein und Strategien nutzen, um die Motivation von Patient:innen zu stärken und die Umsetzung im Alltag zu unterstützen.

SErFo ist ein Konzept für ernährungsbezogene Gruppen*. Es stellt ein Rahmenkonzept für Gruppenprogramme sowie systematische, lehrzielbasierte Seminarbausteine zu gesunder Ernährung zur Verfügung. In der zugehörigen Fortbildung werden das neue Schulungskonzept sowie Kompetenzen zu seinem Einsatz in der Ernährungstherapie vermittelt.

Die Teilnehmer:innen lernen die Seminarbausteine kennen und können für sich eine Auswahl treffen. Weitere Themen der Fortbildung sind Gruppenarbeit und Moderation, Grundlagen der Motivation und der Umgang mit schwierigen Gruppensituationen.

*Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter: <https://zepg.de/serfo-projekt/>

Diese Veranstaltung wird in zwei Formaten angeboten: in Präsenz (8 h in Würzburg) oder online per Videokonferenzen an vier Abenden in wöchentlichem Abstand (4 x 2 h).

Referenten: Roland Küffner

SErFo – online, 06., 13., 20. und 27.05.2025 (Dienstage im Mai, jeweils 18-20 Uhr)

Ort: online, Videokonferenz

Teilnahmegebühr: 200 Euro (180 Euro für Mitglieder des ZePG, siehe [Mitgliederliste](#))

Diese Fortbildung auch als Inhouse-Veranstaltung direkt in Ihrer Einrichtung möglich. Bei Interesse, können Sie gerne unverbindlich [Kontakt mit uns aufnehmen](#).

Umfang: 8 h

2 Formate:

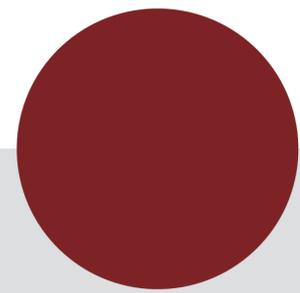
- Präsenz (Würzburg; auch inhouse möglich)
- Online: 4 Termine à 2 h in wöchentlichem Abstand

Nächste Durchführung der Online-Variante

06., 13., 20. und 27.05.2025

(Dienstage im Mai, jeweils 18-20 Uhr)

zepg.de/ttt-serfo



Ziele und Verhaltensmodelle

Dimensionen von Gruppen

Behandlungsauftrag



Zielgruppe



Konzept



didaktische Umsetzung



konkrete Gruppe

Inhalt



was?

Lehrziele



wozu?

Zielgruppe



wem?

Methoden



wie?

Verhaltenspsychologie



wieso?

Gruppenprozesse



wodurch?

Medien



womit?

Dozent



wer?

Raum



wo?

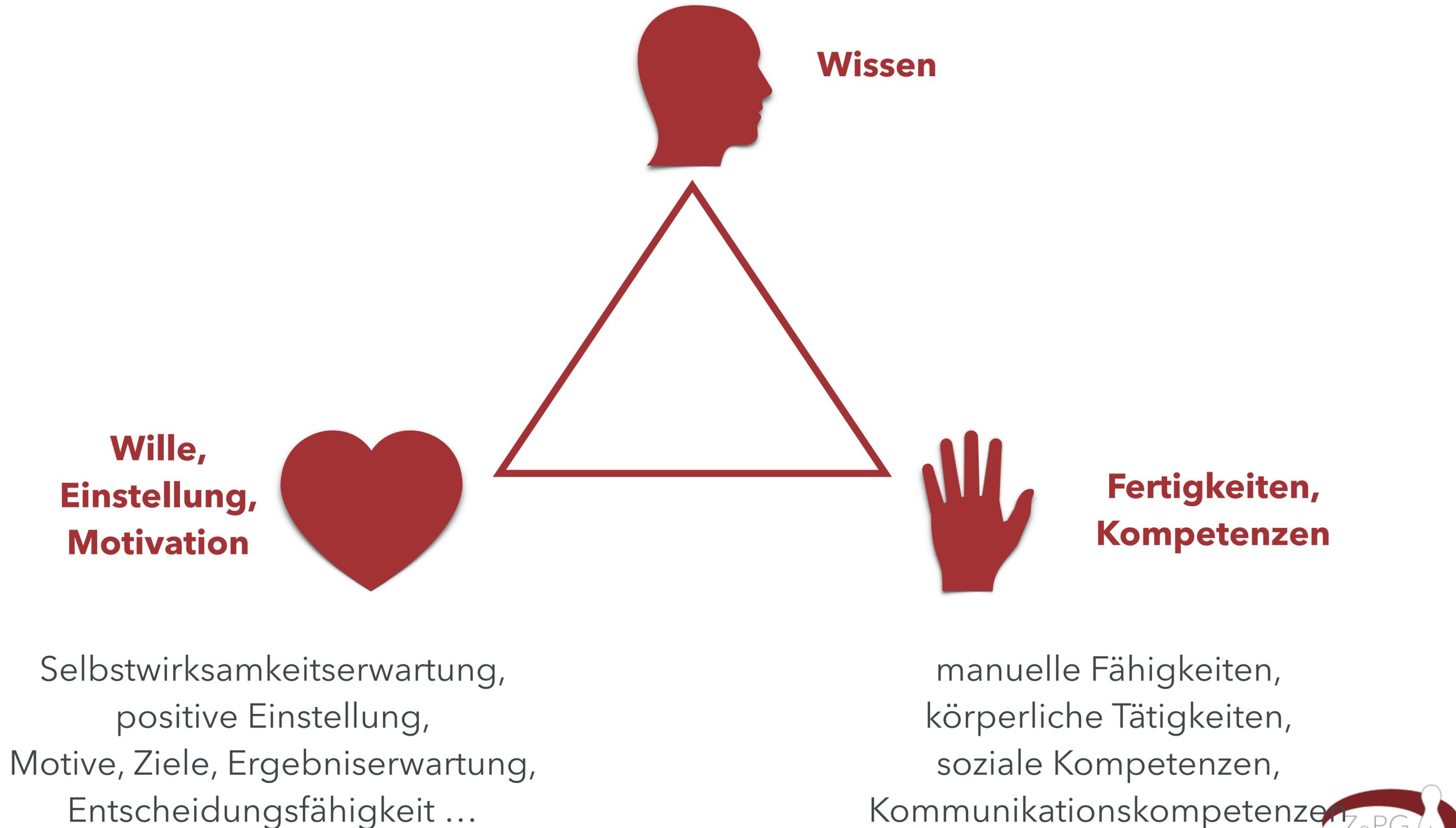
Zeit



wann?

Lehrzielebenen

Wissen, Denkmuster, handlungsbezogenes Wissen
(z. B. zur Handlungsplanung, Selbstbeobachtung ...)

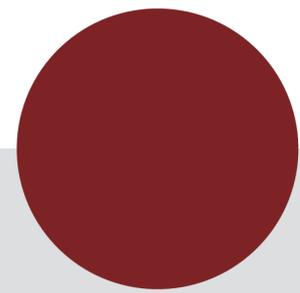


Drei Lehrzielbeispiele

„Der Patient kann die wichtigsten Aspekte einer gesunden Ernährung aufzählen.“

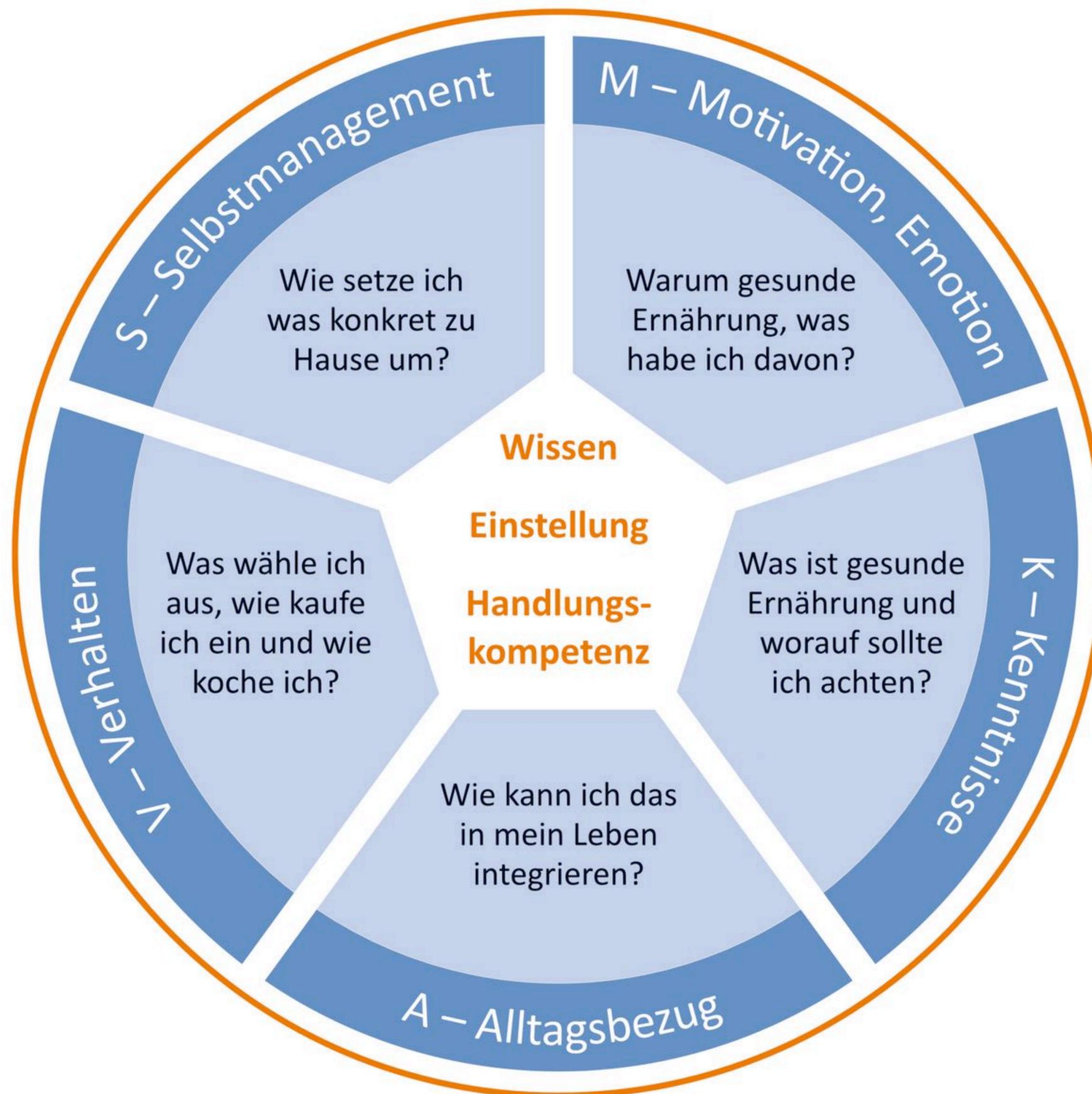
„Der Patient kann fünf gesunde Nahrungsmittel nennen, die ihm besonders gut schmecken.“

„Der Patient kann zwei einfache gesunde Mahlzeiten, die ihm besonders gut schmecken, selbst zubereiten.“



Zielbereiche und Lehrziele von SErFo

Zielbereiche von SErFo



aus dem SErFo-Rahmenkonzept

Lehrziele von SErFo

EINSTIEG

E Methoden für den Einstieg in die Gruppe

LEHRZIELE M – MOTIVATION UND EMOTION

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

LEHRZIELE K – KENNTNISSE

- K.1 Die TN können die grundsätzlichen Aufgaben der Ernährung erklären.
- K.2 Die TN können den Zusammenhang von Gesundheitszustand, Wohlbefinden und gesunder Ernährung erläutern.
- K.3 Die TN können erklären, welche Lebensmittel für den Körper wichtig sind.
- 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.
- K.8 Die TN können begründen, warum eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, ausreichend Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und guten Fetten gesundheitsförderlich ist.
- K.9 Die TN können den täglichen Bedarf an Flüssigkeit sowie günstige und ungünstige Getränke nennen.
- K.10 Die TN können die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennen.
- K.11 Die TN können empfohlene Portionsgrößen und -mengen verschiedener Lebensmittel beschreiben.
- K.12 Die TN können wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen von Ernährungsmythen unterscheiden.

LEHRZIELE A – ALLTAGSBEZUG

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

LEHRZIELE V – VERHALTEN

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

LEHRZIELE S – SELBSTMANAGEMENT

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

Lehrziele für Motivation und Emotion

LEHRZIELE M – MOTIVATION UND EMOTION

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

Lehrziele für Kenntnisse

LEHRZIELE K – KENNTNISSE

- K.1 Die TN können die grundsätzlichen Aufgaben der Ernährung erklären.
- K.2 Die TN können den Zusammenhang von Gesundheitszustand, Wohlbefinden und gesunder Ernährung erläutern.
- K.3 Die TN können erklären, welche Lebensmittel für den Körper wichtig sind.
- 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.
- K.8 Die TN können begründen, warum eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, ausreichend Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und guten Fetten gesundheitsförderlich ist.
- K.9 Die TN können den täglichen Bedarf an Flüssigkeit sowie günstige und ungünstige Getränke nennen.
- K.10 Die TN können die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennen.
- K.11 Die TN können empfohlene Portionsgrößen und -mengen verschiedener Lebensmittel beschreiben.
- K.12 Die TN können wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen von Ernährungsmythen unterscheiden.

Lehrziele für Alltagsbezug

LEHRZIELE A – ALLTAGSBEZUG

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

Lehrziele für Verhalten

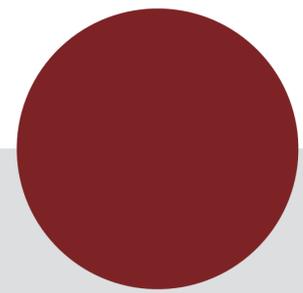
LEHRZIELE V – VERHALTEN

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

Lehrziele für Selbstmanagement

LEHRZIELE S – SELBSTMANAGEMENT

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



Seminarbausteine

Strategien der Verhaltensänderung

www.ucl.ac.uk/health-psychology/bcttaxonomy

UCL Home Prospective students Current students Staff

Search UCL websites, people, and more

BCT TAXONOMY PROJECT

UCL

UCL Home » Health Psychology » BCT Taxonomy

BCT Taxonomy

- Home
- About the Study
- Collaborators
- BCTTV1 Online Training
- Updates
- Dissemination
- Bibliography
- Health Psychology Home

BCT Taxonomy

Strengthening evaluation and implementation by specifying components of behaviour change interventions

This study is funded by the UK Medical Research Council, 2010-2013.

Susan Michie¹, Marie Johnston^{1,2}, Charles Abraham³, Jill Francis², Wendy Hardeman⁴, Martin Eccles⁵

University College London, University of Aberdeen, Peninsula College of Medicine and Dentistry, University of Cambridge, Newcastle University,

UCL UNIVERSITY OF ABERDEEN PENINSULA MEDICAL SCHOOL UNIVERSITY OF CAMBRIDGE MRC Medical Research Council

[Disclaimer](#) | [Freedom of Information](#) | [Accessibility](#) | [Privacy](#) | [Cookies](#) | [Advanced Search](#) | [Contact Us](#) |

University College London - Gower Street - London - WC1E 6BT Tel: +44 (0)20 7679 2000

© UCL 1999-2015

ucl.ac.uk/health-psychology/bcttaxonomy

Internationale Evidenz zu Strategien der Verhaltensänderung

Strategie	Beispiel
Information über generelle Verhaltenskonsequenzen	Die TN ² sprechen in der Gruppe darüber, wie sich eine gesunde Ernährung auf den Verlauf ihrer Erkrankung auswirken kann.
Verhaltensziele setzen	Die TN schreiben persönliche Ziele einer gesunden Ernährung auf (z. B. mehr Obst & Gemüse essen).
Ergebnisziele setzen	Die TN definieren, was sie mit einer gesunden Ernährung in ihrem Leben erreichen möchten (z. B. Gewicht reduzieren).
Handlungsplanung	Die TN überlegen sich konkret, wie das Verhaltensziel umgesetzt werden kann (z. B. 3 × pro Woche Obst & Gemüse zur Arbeit mitnehmen).
Barrieren identifizieren, Problemlösen	Die TN überlegen sich, was dazwischen kommen könnte (z. B. Kolleginnen feiern mit Kuchen) und wie sie dieses Problem lösen (z. B. Kolleginnen vorher informieren).
Rückfallprophylaxe, Bewältigungsplanung	Die TN überlegen sich, was sie tun können, wenn es mal einige Zeit nicht klappt (z. B. Neustart in der nächsten Arbeitswoche planen).
Selbstbeobachtung des Verhaltens	Die TN protokollieren ihr Essverhalten.
Verhaltensziele überprüfen	Die TN bewerten mit ihrem Essprotokoll, wie gut sie ihren Plan umsetzen konnten.
Anleitung wie das Verhalten ausgeführt werden kann	Die TN werden angeleitet, wie sie gesunde Nahrung zubereiten können.
Verhalten demonstrieren	Die GL ³ zeigt den TN, wie gesunde Nahrung zubereitet werden kann.
Üben und Wiederholen	Die TN üben das Berechnen ihrer täglichen Kalorienzufuhr oder das Zubereiten gesunder Gerichte.
gestufte Aufgaben	Die TN üben erst einfache, dann schwierigere Gerichte zu kochen.
Rückmeldung zum Verhalten, zu Verhaltensergebnissen	Die GL gibt Rückmeldungen zur Kalorienaufnahme anhand des selbstständig ausgefüllten Ernährungsprotokolls.
Umwelt umgestalten	Die TN kaufen keine Süßigkeiten mehr ein, so dass sie gar nicht erst im Haus sind.
hilfreiche Gegenstände nutzen	Die TN kaufen sich praktische Getränke-Becher, die sie mit zur Arbeit nehmen können.
Nachfolgemaßnahmen unterstützen	Die GL unterstützt die Vermittlung zu einer ambulanten Ernährungsberatung am Wohnort.
soziale Unterstützung planen	Die TN überlegen sich, wer sie zu Hause bei der Ernährungsumstellung unterstützen kann.
Stressmanagement, Emotionskontrolle	Die TN suchen psychologische Unterstützung auf und erlernen dort Bewältigungsstrategien (z. B. Adipositasgruppe in der Reha-Klinik).

aus dem SErFo-Rahmenkonzept

Strategie

Information über generelle Verhaltenskonsequenzen

Verhaltensziele setzen

Ergebnisziele setzen

Handlungsplanung

Barrieren identifizieren, Problemlösen

Rückfallprophylaxe, Bewältigungsplanung

Selbstbeobachtung des Verhaltens

Verhaltensziele überprüfen

Anleitung wie das Verhalten ausgeführt werden kann

Verhalten demonstrieren

Üben und Wiederholen

gestufte Aufgaben

Rückmeldung zum Verhalten, zu Verhaltensergebnissen

Umwelt umgestalten

hilfreiche Gegenstände nutzen

Nachfolgemaßnahmen unterstützen

soziale Unterstützung planen

Stressmanagement, Emotionskontrolle

Internationale Evidenz zu Strategien der Verhalten- sänderung

aus dem SErFo-Rahmenkonzept

Beispiel eines SErFo-Seminarbausteins

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	<p>Die TN beschreiben (schriftlich oder mündlich) die Mahlzeiten (inklusive Zwischenmahlzeiten, Snacks und Getränken) eines typischen Tages.</p> <p>Anschließend können die TN die Mahlzeiten selbst bewerten und/oder sie in der Gruppe besprechen.</p> <p><i>„Welche Ihrer Essgewohnheiten finden Sie bezogen auf gesunde Ernährung eher günstig, welche eher ungünstig?“</i></p>
SOZIALFORM	Einzel + Plenum
ZEIT	15 Min.
MATERIAL	Arbeitsblatt M.7a: „Meine Essgewohnheiten“ (ggf. getrennt nach Arbeitstag und arbeitsfreiem Tag)
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.

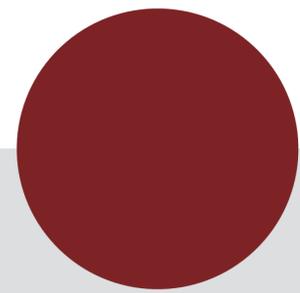
Die TN können den Zusammenhang zwischen Energiebilanz und Körpergewicht erklären.

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	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). Um einen persönlichen Bezug zu erleichtern, kann man die TN danach fragen, was sie heute schon gegessen haben und mit diesen Beispielen beginnen.
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	Die TN erarbeiten an Beispielen, welches Bewegungsverhalten mit welchem Kalorienverbrauch einhergeht. Das kann auf verschiedene Arten geschehen: <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.

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



Materialien und Arbeitsblätter

Materialteil von SErFo



Arbeitsblätter und Materialien

Die Arbeitsblätter im folgenden Abschnitt können Sie verwenden, um die in den Seminarbausteinen beschriebenen Methoden umzusetzen. Hinweise zum Einsatz der Materialien finden Sie dort in der Methodenbeschreibung.

Eine Reihe von Materialien können im Zusammenhang des Rahmenkonzepts nicht mitgeliefert werden, weil es sich um Modelle (z. B. Lebensmittelattrappen) handelt oder es von anderen Herausgebern stammt (z. B. Material zu offiziellen Ernährungsempfehlungen, Freiburger Ernährungsprotokoll etc.). Im Anschluss an die Arbeitsblätter finden Sie daher noch ein Verzeichnis mit Hinweisen auf weitere Quellen für Materialien, die Sie für die Umsetzung der SErFo-Bausteine verwenden können.

E-5	Zitate zur Ernährung	89
M.1	Meine Ess-Motive	91
M.2a	Mein Leibgericht	92
M.2b	Meine Ess-Biografie	93
M.6a	Meine Gründe für eine gesunde Ernährung	94
M.6b	Meine Gründe für eine gesunde Ernährung	95
M.7a	Meine Essgewohnheiten – Arbeitstag	96
M.7a	Meine Essgewohnheiten – arbeitsfreier Tag	97
M.7b	Der Essgewohnheiten-Test	98
M.8	Meine Ernährungsideen	99
K.11	Quiz „Portionen richtig abgeschätzt“	100
K.12	Quiz „Faktencheck zur Ernährung“	102
A.2	Mein gesundes Leibgericht	103
A.3	Ernährungsprotokoll – Arbeitstag	104
A.3	Ernährungsprotokoll – arbeitsfreier Tag	105
A.7	Gesund ernähren in schwierigen Situationen	106
A.8	Gesund ernähren in schwierigen Lebensumständen	107
S.1	Meine Ernährungsziele	108
S.2	Mein Ernährungsplan	109
S.2	Beispiel für einen Ernährungsplan	110
S.3	Mein „Plan B“	111
S.3	Beispiele für einen „Plan B“	112
S.4	Meine Unterstützer	113
S.4	Beispiele für das Planen von Unterstützung	114
S.6	Soziale Kompetenz in schwierigen Situationen	115
S.7a	Selbstkontrolle	116
S.7b	Selbstbeobachtung	117
S.8	Möglichkeiten der Selbstbelohnung	118
S.9	Meine Kontrolle der Ergebnisse	119
	Quellen für Materialien in der Ernährungsberatung	120

Meine Gründe für eine gesunde Ernährung

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich Menschen gesund ernähren und was sie sich davon erwarten. Wichtig ist jedoch Ihre eigene Meinung: Was sind für Sie persönlich gute Gründe für eine gesunde Ernährung? Was erhoffen Sie mit gesunder Ernährung zu erreichen? Notieren Sie bitte hier, warum Ihnen gesunde Ernährung wichtig ist



Das möchte ich für meine Gesundheit erreichen:

Gesunde Ernährung ist für mich persönlich wichtig, weil ...

Diese positiven Ergebnisse möchte ich damit erreichen:

Meine Gründe für eine gesunde Ernährung

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich Menschen gesund ernähren und was sie sich davon erwarten. Wichtig ist jedoch Ihre eigene Meinung: Was wären für Sie persönlich gute Gründe für eine gesunde Ernährung? Mit dieser Liste können Sie überprüfen, wie wichtig Ihnen mögliche Gründe sind. Wenn Sie möchten, können Sie in einem zweiten Durchgang Ihre Gründe mit den Sternen weiter gewichten.

- Ich möchte mich fitter fühlen (Leistungsfähigkeit, mehr Energie) ☆ ☆ ☆
- Ich möchte weniger anfällig für Erkrankungen und Infekte sein ☆ ☆ ☆
- Ich möchte mein allgemeines Wohlbefinden steigern (z. B. Verdauung, besserer Schlaf, Ausgeglichenheit) ☆ ☆ ☆
- Ich möchte meine Lebensqualität verbessern ☆ ☆ ☆
- Ich möchte mein Risiko für andere Erkrankungen (z. B. Diabetes) verringern ☆ ☆ ☆
- Ich möchte mein Gewicht reduzieren ☆ ☆ ☆
- Ich möchte Mangelerscheinungen vermeiden ☆ ☆ ☆
- Mir ist der gesellige Aspekt wichtig (gemeinsam besser essen) ☆ ☆ ☆
- Ich habe Spaß daran, selbst und gesund zu kochen ☆ ☆ ☆
- Ich möchte besser aussehen ☆ ☆ ☆
- Ich möchte Schadstoffe (Pestizide, Zusatzstoffe) vermeiden ☆ ☆ ☆
- Genuss und Geschmack sind mir wichtig (gesundes Essen ist frischer und schmeckt besser) ☆ ☆ ☆
- Mir sind ökologische und ethische Gründe wichtig ☆ ☆ ☆
- etwas anderes:
- _____ ☆ ☆ ☆
- _____ ☆ ☆ ☆
- _____ ☆ ☆ ☆

Quiz „Faktencheck zur Ernährung“

Testen Sie Ihr Wissen.

1. Welche Erkrankungen werden durch Ernährung (mit)verursacht? *(Mehrfachnennungen sind möglich)*

- a) Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- b) Herzinfarkt oder Schlaganfall
- c) Gicht
- d) Adipositas (Fettleibigkeit)
- e) Gallensteine

2. Welche der folgenden Aussagen ist richtig?

- a) Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel können im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung unbegrenzt gegessen werden
- b) Der tägliche Eiweißbedarf eines Erwachsenen lässt sich nur mithilfe tierischer Nahrungsmittel decken.
- c) Pflanzliche Nahrungsmittel liefern viele Ballaststoffe
- d) Pflanzliche Öle sind in der Regel gesünder als tierische Fette

3. In welchen Nahrungsmitteln sind besonders viele Fette versteckt? *(Mehrfachnennungen sind möglich)*

- a) Käse: Brie, Chester oder Emmentaler
- b) Wurstwaren: Leberwurst, Mettwurst oder Salami
- c) Fleisch: Rind, Wild, Pute oder Hähnchen
- d) Fisch: Lachs, Makrele oder Aal
- e) Beilagen: Reis, Kartoffeln oder Klöße

4. Welche Nahrungsmittel enthalten viel Cholesterin? *(Mehrfachnennungen sind möglich)*

- a) Margarine und Pflanzenöle
- b) Butter
- c) Eier
- d) Vollfetter Käse

Quelle: Curriculum „Gesunde Ernährung“ der Deutschen Rentenversicherung Bund

Mein gesundes Leibgericht



Dieses Gericht schmeckt mir besonders gut:

Zutatenliste:

Zubereitung:

Quellen für Materialien in der Ernährungsberatung

In diesem Abschnitt haben wir versucht, Quellen für Materialien zusammenzustellen, die Sie in der Ernährungsberatung einsetzen können. Einzelne, selbsterklärende und leicht zu beschaffende Materialien aus den Seminarbausteinen (z. B. „ein Wollknäuel“ für eine der Vorstellungsvarianten) werden hier nicht noch einmal gesondert aufgeführt. Ebenso wird die Lehrküche hier nicht als eigener Punkt behandelt.

„Standardmaterialien“ (nicht spezifisch für die Ernährungsberatung)

Flipchart

In den Seminarbausteinen taucht als Material immer wieder „Flipchart“ auf. Das Flipchart stellt ein gängiges Medium dar, das in vielen Einrichtungen vorhanden ist. Es eignet sich insbesondere zum Sammeln von Teilnehmerbeiträgen und zum interaktiven Entwickeln von Zusammenhängen. Selbstverständlich können auch andere Medien zum Schreiben benutzt werden. Der Begriff Flipchart kann daher als Synonym für eine Gruppe von Medien verstanden werden, mit denen man schriftliche Informationen festhalten und präsentieren kann. Beispiele für andere Vertreter dieser Gruppe sind: Whiteboard, (elektronische oder traditionelle) Tafel, Tablet-Beamer-Kombination mit Stifteingabe.

Pinnwand

Eine Pinnwand eignet sich gut, um Kartenabfragen durchzuführen und damit weiter arbeiten zu können. Die Karten können je nach Bedarf gruppiert und umsortiert werden. Ein komplexes Thema kann in mehreren Schritten entwickelt werden (im Baustein A.7 werden z. B. erst problematische Situationen gesammelt, später dann Lösungsideen, die zu den Situationen gehängt werden können). Der Einbezug der TN über die Karten und die damit verbundene Aktivierung ist der wesentliche Unterschied zur Arbeit mit dem Flipchart, das in den meisten Fällen von der GL beschriftet wird.

Folien bzw. Präsentation über Beamer

SErFo enthält bewusst keine Vorlagen für Folien. Zum einen sind die möglichen Einsatzszenarien schon aufgrund der Unterschiede in den Indikationen sehr heterogen, so dass sich kaum eine allgemeingültige Auswahl zusammenstellen lässt. Zum anderen soll der Eindruck vermieden werden, eine gegebene Folienauswahl würde einen Standard repräsentieren, den es abzuarbeiten gilt. Zu viele Folien können bei den TN zu einer konsumierenden Haltung führen, die einer Aktivierung entgegenstehen kann. Gleichwohl können gut gestaltete und zielgerecht eingesetzte Folien eine abwechslungsreiche Informationsvermittlung unterstützen und können von GL nach individuellem Bedarf erstellt oder ausgewählt werden (vgl. ↗ Informationsmaterialien).

Zettel und Stift

Etliche Methodenvorschläge sehen vor, dass die Teilnehmer sich in Kleingruppen austauschen und Dinge sammeln. Auch wenn es zu einer Methode kein eigenes Arbeitsblatt gibt, kann es eine gute Idee sein, den Teilnehmern Zettel und Stifte für Notizen anbieten zu können. Die GL sollte vor Beginn der Gruppe entsprechende Materialien mitbringen oder überprüfen, ob sie im Gruppenraum noch ausreichend vorhanden sind. Das schriftliche Erarbeiten ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit einem Thema. Dabei ist es gewollt und ein gutes Zeichen, wenn die Teilnehmer mit ihren eigenen Begrifflichkeiten arbeiten, unpassendes wegstreichen und passendes weiter verfeinern. Die GL sollte diese Haltung fördern. Äußerlich kann man dies unterstreichen, indem man den Teilnehmern statt Filzstiften Bleistifte und Radiergummis aushändigt, damit sie leichter korrigieren können. Tische im Gruppenraum erleichtern den TN das Schreiben auf denzetteln, können aber auch störend wirken. Eine Alternative stellen Schreibbretter dar, die im Gruppenraum in ausreichender Menge bevorratet werden können.

Materialien spezifisch für die Ernährungsberatung

Buffet, Klinikcafeteria etc.

Anhand von Kennzeichnungen haben die Teilnehmer dort die Möglichkeit, sich bei der Essensauswahl zu orientieren. Als Kennzeichnung bieten sich an: Angabe des Energiegehaltes in kcal oder kJoule pro Portion; Angabe des Nährwertgehaltes, z. B.: Eiweiß in g/Portion, Angabe des Energie- und/oder Nährwertgehaltes pro Portion mit definierten Symbolen, wie z. B.: Kalorienbausteine, Fettpunkte, Proteineinheiten, Energiedichte, etc. Durch eine farbliche Kennzeichnung ergeben sich noch vielfältigere Ausgestaltungsmöglichkeiten. Farben und Symbole ermöglichen Teilnehmern mit Lesebarrieren (oder sprachlichen Barrieren) die Zuordnung. Mit einer Küchenwaage können Portionsmengen überprüft werden. Mit einem Angebot von verschiedenen Gefäßgrößen, wie Marmeladenschälchen, Dessertschälchen, kleinen oder großen Tellern, Löffeln und Kellen in unterschiedlicher Größe sowie Gläsern und Kannchen, lassen sich ebenso Portionen definieren. Musterteller oder -portionen in echt oder auf Fotos können den Teilnehmern eine erste Orientierung bieten.

Ernährungsinventur

Für das Aufstellen einer Ernährungsinventur gibt es eine Reihe von Vorlagen:

- Pyramidentagebuch (PDF-Vorlage):
https://www.bzfe.de/_data/files/pyramidentagebuch_bzfe_1779_2018_x1a.pdf
- Freiburger Ernährungsprotokoll (PDF-Vorlage):
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKewin8ey5s4XjAhUPsaQKHe98DLUQF-jAAegQIABAC&url=http%3A%2F%2Fwww.ernaehrung.de%2Fstatic%2Fpdf%2Ffreiburger-ernaehrungsprotokoll.pdf&usg=AOvVaw31PgT6ml6EAKbD1y3fqbm1>
- DEBInet Ernährungsassistent (Freiburger Ernährungsprotokoll Online-Datenbank: Bundeslebensmittelschlüssel und Firmenprodukte): <http://www.ernaehrung.de/software/ernaehrungsassistent.php>

Fallbeispiele

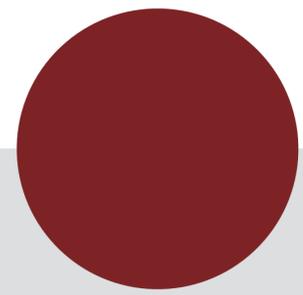
Fallbeispiele können in verschiedener Weise präsentiert werden. Aus didaktischer Sicht ist die Form weniger entscheidend als die Wirkung: Fallbeispiele können den Teilnehmern die Identifikation mit dem Thema erleichtern und abstrakte Zusammenhänge nachvollziehbar machen. Sie können Modellcharakter haben und sie können die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen vereinfachen, weil ein Beispielpatient als „Platzhalter“ die Auseinandersetzung mit den eigenen Problemen erleichtern kann. Die einfachste Form für den Einsatz eines Fallbeispiels ist der anekdotische Bericht: Die GL berichtet ein Beispiel aus ihrer Erfahrung. Bei Bedarf kann eine Fallbeschreibung auch als Text ausgegeben werden oder über eine Folie präsentiert werden. Zu manchen Problemstellungen gibt es auch kurze Videoausschnitte, die man einsetzen kann. Beim Darstellen echter Fallbeispiele sollte selbstverständlich immer die Anonymität der dargestellten Personen gewährleistet sein. Folgende Quellen im Internet stellen Patientenberichte zur Verfügung:

- krankheitserfahrungen.de

Informationsmaterialien

Für den Lehrzielbereich K – „Kenntnisse“ stellen die Seminarbausteine wenig eigenständiges Material zur Verfügung. Diese Materialien werden bereits von anderen Stellen herausgegeben und gepflegt (z. B. DGE). Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, die Informationsauswahl und -präsentation indikationsspezifisch unterschiedlich zu gestalten. Schließlich hat jeder Ernährungsberater seine eigenen Schwerpunkte, seinen eigenen Stil und damit unterschiedliche Anforderungen an Umfang und Gestaltung von Informationsmaterialien. Die Ernährungsberatenden stehen daher vor der Aufgabe, die notwendigen Materialien selbst zusammenzustellen. Die folgenden Hinweise auf Quellen und Materialien sollen diesen Prozess so einfach wie möglich machen:

- Materialien der DGE, zu beziehen über den DGE-Medienservice c/o IBRo Versandservice GmbH; Postfach 50 10 55; 18055 Rostock; Telefon: 0228 9092626; Telefax: 0228 9092610; E-Mail: info@dge-medienservice.de; Internet: www.dge-medienservice.de;
<https://www.dge-medienservice.de/fach-und-schulungsmedien.html>



Umsetzung

Ableitung eines eigenen Gruppenangebots

1. Definition der eigenen Zielgruppe und ihrer besonderen Bedarfe
2. Auswahl geeigneter Lehrziele aus den fünf Lehrzielbereichen
3. Festlegung der Vermittlungsphasen und des Ablaufs
4. Auswahl und Zusammenstellung geeigneter Methoden aus den Seminarbausteinen
5. Auswahl und Zusammenstellung notwendiger Materialien und Medien
6. Definition der notwendigen Kompetenzen der Ernährungsberatenden (ggf. Fortbildung)
7. Bestimmung der Rahmenbedingungen (Zuweisung, Zeiten, Räume)
8. Festlegung der Qualitätssicherung in der Klinik und im Team

Ableitung eines eigenen Gruppenangebots

Ableitung eines eigenen Gruppenprogramms

Umsetzungsschritt	Handlungsbedarf und Personen
1. Definition der eigenen Zielgruppe und ihrer besonderen Bedarfe	
2. Auswahl geeigneter Lehrziele aus den fünf Lehrzielbereichen	
3. Festlegung der Vermittlungsphasen und des Ablaufs	
4. Auswahl und Zusammenstellung geeigneter Methoden aus den Seminarbausteinen	
5. Auswahl und Zusammenstellung notwendiger Materialien und Medien	
6. Definition der notwendigen Kompetenzen der Ernährungsberatenden (ggf. Fortbildung)	
7. Bestimmung der Rahmenbedingungen (Zuweisung, Zeiten, Räume)	
8. Festlegung der Qualitätssicherung in der Klinik und im Team	

Ableitung eines eigenen Gruppenangebots

Planung einer Gruppe nach dem SErFo Rahmenkonzept für Gesunde Ernährung

Mit diesem Bogen können Sie ein einzelnes Modul planen.

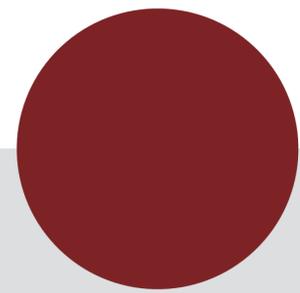
	Lehrziel	Inhalt	Methode und Sozialform	Material
5				
10				
15				
20				
25				
30				
35				
40				
45				

Ableitung eines eigenen Gruppenangebots

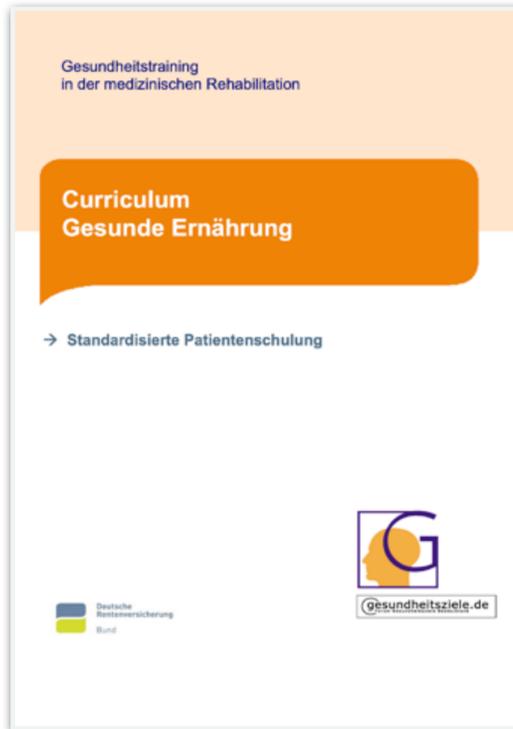
Planung einer Gruppe nach dem SErFo Rahmenkonzept für Gesunde Ernährung

Mit diesem Bogen können Sie ein einzelnes Modul planen.

Lehrziel	Inhalt	Methode und Sozialform	Material
5	K.10 – Empfehlungen DGE (Wdh. aus vorheriger Stunde)	Gruppengespräch: „Was ist Ihnen zu den Fetten noch in Erinnerung geblieben?“	ggf. Arbeitsblatt aus der letzten Stunde
10	M.4 – Zusammenhang Energiebilanz und Körpergewicht	Kurzvortrag: Thema der Stunde vorstellen: Essen und Gewicht Baustein M.4-1 wie dort beschrieben (Schätzfragen zum Kalorienverbrauch im Plenum)	Kalorientabelle, eigene Liste mit Verbrauch/ Tätigkeit
15			
20		Kurzvortrag: Ernährungsprotokoll erklären, ein Beispiel durchgehen	Ernährungsprotokoll (Arbeitsblatt A.3)
25	A.3 – TN beschreiben die Ernährungsgewohnheiten eines normalen Tages	Einzelarbeit: Ernährungsprotokoll eines Arbeitstages erstellen (vgl. Baustein A3-1, aber etwas mehr Zeit nötig, weil unseren Patienten das Protokollieren erfahrungsgemäß etwas schwerer fällt)	vorbereitetes Beispiel
30		Fokus auf typischen Arbeitstagen!	
35		Baustein S.4: Soziale Unterstützung im Plenum besprechen.	
40	S.4 – Unterstützung aus dem sozialen Umfeld heraus arbeiten	Sammeln: Wer kann Sie unterstützen? Vorgehen wie im Baustein beschrieben, aber: darauf achten, dass sich jeder TN äußert	Flipchart
45		„Hausaufgabe“: die Unterstützungsidee mit der betreffenden Person besprechen	



Das Curriculum
„Gesunde Ernährung“
der DRV als
Anwendungsfall von SErFo



Curriculum Gesunde Ernährung

Die Module:

1	MOTIVIERUNG ZU GESUNDER ERNÄHRUNG	1
2	KENNTNISSE ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG	11
3	ALLTAGSBEZUG	22
4	SELBSTMANAGEMENT	30

Inhaltsverzeichnis

1	MOTIVIERUNG ZU GESUNDER ERNÄHRUNG	1
1.1	Der Rehabilitand kann den Unterschied zwischen Nahrungsmittelbedarf und individuellen Bedürfnissen nach Essen und Trinken beschreiben	2
1.2	Der Rehabilitand kann beschreiben, was er bisher an einem normalen Tag zu sich genommen hat (Ernährungsgewohnheiten).....	4
1.3	Der Rehabilitand kann den möglichen Zusammenhang zwischen seiner Ernährung und dem eigenen Gesundheitszustand benennen.....	6
1.4	Der Rehabilitand kann den Zusammenhang von Gesundheitszustand, Wohlbefinden und gesunder Ernährung erläutern	8
1.5	Der Rehabilitand kann beschreiben, was sich positiv ändern würde (z. B. Körpergefühl und Wohlbefinden), wenn er sich gesund ernährt.....	10
2	KENNTNISSE ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG	11
2.1	Der Rehabilitand kann begründen, warum eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, ausreichend Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und guten Fetten gesundheitsförderlich ist .	13
2.2	Der Rehabilitand kann erklären, welche Lebensmittel für den Körper wichtig sind	15
2.3	Der Rehabilitand kann die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennen	16
2.4	Der Rehabilitand kann den Kaloriengehalt einzelner Lebensmittel, (eigener) Gerichte und Getränke einschätzen	18
2.5	Der Rehabilitand kann wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen von Ernährungsmythen unterscheiden	19
3	ALLTAGSBEZUG	22
3.1	Der Rehabilitand kann empfohlene Portionsgrößen und -mengen verschiedener Lebensmittel beschreiben.....	23
3.2	Der Rehabilitand kann gesunde Gerichte nennen, die in seinem Alltag gut zuzubereiten sind und (ihm selbst) schmecken.....	26
3.3	Der Rehabilitand kann förderliche und hinderliche Faktoren einer gesunden Ernährung in seinem Alltag nennen.....	28
3.4	Der Rehabilitand kann Möglichkeiten für eine gesunde Ernährungsweise in seiner spezifischen Lebenslage beschreiben.....	29
4	SELBSTMANAGEMENT	30
4.1	Der Rehabilitand kann konkrete persönliche (Verhaltens-) Ziele für die eigene Ernährungsweise formulieren	31
4.2	Der Rehabilitand kann einen konkreten Umsetzungsplan für sein Ernährungsziel erstellen	33
4.3	Der Rehabilitand kann mögliche Unterstützung aus dem sozialen Umfeld nennen	35
4.4	Der Rehabilitand kann Möglichkeiten nennen, sich im Alltag professionelle Unterstützung (z. B. ambulante Ernährungsberatung) zu holen	36
4.5	Der Rehabilitand kann beschreiben, wie er sich selbst bei der geplanten Veränderung unterstützen will.....	37

Zuordnung SErFo-Lehrziele => Curriculum



Inhaltsverzeichnis

1	MOTIVIERUNG ZU GESUNDER ERNÄHRUNG	1
1.1	Der Rehabilitand kann den Unterschied zwischen Nahrungsmittelbedarf und individuellen Bedürfnissen nach Essen und Trinken beschreiben	2
1.2	Der Rehabilitand kann beschreiben, was er bisher an einem normalen Tag zu sich genommen hat (Ernährungsgewohnheiten).....	4
1.3	Der Rehabilitand kann den möglichen Zusammenhang zwischen seiner Ernährung und dem eigenen Gesundheitszustand benennen.....	6
1.4	Der Rehabilitand kann den Zusammenhang von Gesundheitszustand, Wohlbefinden und gesunder Ernährung erläutern	8
1.5	Der Rehabilitand kann beschreiben, was sich positiv ändern würde (z. B. Körpergefühl und Wohlbefinden), wenn er sich gesund ernährt.....	10
2	KENNTNISSE ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG.....	11
2.1	Der Rehabilitand kann begründen, warum eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, ausreichend Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und guten Fetten gesundheitsförderlich ist .	13
2.2	Der Rehabilitand kann erklären, welche Lebensmittel für den Körper wichtig sind	15
2.3	Der Rehabilitand kann die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennen	16
2.4	Der Rehabilitand kann den Kaloriengehalt einzelner Lebensmittel, (eigener) Gerichte und Getränke einschätzen	18
2.5	Der Rehabilitand kann wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen von Ernährungsmythen unterscheiden	19
3	ALLTAGSBEZUG	22
3.1	Der Rehabilitand kann empfohlene Portionsgrößen und -mengen verschiedener Lebensmittel beschreiben.....	23
3.2	Der Rehabilitand kann gesunde Gerichte nennen, die in seinem Alltag gut zuzubereiten sind und (ihm selbst) schmecken.....	26
3.3	Der Rehabilitand kann förderliche und hinderliche Faktoren einer gesunden Ernährung in seinem Alltag nennen.....	28
3.4	Der Rehabilitand kann Möglichkeiten für eine gesunde Ernährungsweise in seiner spezifischen Lebenslage beschreiben.....	29
	SELBSTMANAGEMENT	30
4.1	Der Rehabilitand kann konkrete persönliche (Verhaltens-) Ziele für die eigene Ernährungsweise formulieren	31
4.2	Der Rehabilitand kann einen konkreten Umsetzungsplan für sein Ernährungsziel erstellen	33
4.3	Der Rehabilitand kann mögliche Unterstützung aus dem sozialen Umfeld nennen	35
4.4	Der Rehabilitand kann Möglichkeiten nennen, sich im Alltag professionelle Unterstützung (z. B. ambulante Ernährungsberatung) zu holen	36
4.5	Der Rehabilitand kann beschreiben, wie er sich selbst bei der geplanten Veränderung unterstützen will.....	37

LEHRZIELE S – SELBSTMANAGEMENT

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

**Modul 1****1 Motivierung zu gesunder Ernährung****Autoren:** Küffner, R., Reusch, A., Klemmt, M., Meng, K., Toellner, Ch.

Thema	Auseinandersetzung mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten, Reflektion von Einstellungen zu gesunder Ernährung, Erwartungen an gesunde Ernährung
Form	Schulung
Dauer	60 Minuten
Zielgruppe	Rehabilitanden mit ernährungsassoziierten Risiken und Krankheiten, interessierte Rehabilitanden
Leitung	Diätassistent, Oecotrophologe (BA, MA, Diplom)
Raum	Gruppenraum
Teilnehmerzahl	maximal 15
KTL-Leistungseinheit	M600 Ernährungsberatung in der Gruppe C632 Seminar zur Gesundheitsinformation und -förderung: Gesunde Ernährung
Material	Flipchart/ Tafel, Stifte, Arbeitsblätter, Folien/ Beamer/ Overhead

Allgemeine Ziele des Moduls

Im Zentrum des ersten Moduls steht die Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten und den eigenen Erwartungen an die Wirkungen einer Ernährungsumstellung. Auf theoretisches ernährungsphysiologisches Wissen wird bewusst verzichtet.

Die Teilnehmenden sollen Gelegenheit haben, eigene Ernährungsgewohnheiten zu reflektieren und aus subjektiver Perspektive Vorteile einer gesunden Ernährung zu formulieren, so dass die Motivation gestärkt wird, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen.

Hinweise

Notwendiges Wissen bzw. Fakten können bei Bedarf vom Leiter eingestreut werden. Das Modul sollte jedoch nicht als Informationsvermittlungseinheit verstanden werden. Sollte die Zielgruppe spezifische Wissensgrundlagen benötigen, können diese z. B. in einem begleitenden Vortrag oder Seminar (KTL C592, C632) bzw. in der individuellen Beratung (KTL M590) vermittelt werden.



Wissen

Einstellung

Handlungskompetenz

Lehrziel

- 1.1 Der Rehabilitand kann den Unterschied zwischen Nahrungsmittelbedarf und individuellen Bedürfnissen nach Essen und Trinken beschreiben

Begründung

Durch das Sammeln von Gründen werden den Teilnehmenden die unterschiedlichen Funktionen des Essverhaltens bewusst. Durch den Abgleich mit der eigenen Erfahrung kann eine weitere Auseinandersetzung mit dem Thema begünstigt werden.

Inhalt

- genereller Bedarf an Nahrungsmitteln
- individueller Abgleich des Bedarfs mit den eigenen Bedürfnissen

Hinweise zur Durchführung

Sammeln und Diskussion im Plenum

Die Teilnehmenden sammeln, welche körperlichen (z. B. Hunger, Nährstoffbedarf) und psychischen Funktionen (z. B. Langeweile, soziales oder emotionales Essen) Essen haben kann. Der Leiter notiert diese am Flipchart (Folie 01 Modul 1).

Leitfrage: „Es gibt sehr unterschiedliche Gründe, warum Menschen essen und trinken. Was fällt Ihnen dazu ein?“

Zeit circa 10 Minuten

Anmerkung

Es geht hier weniger um eine Vollständigkeit der Auflistung als um die Möglichkeit, persönliche Anknüpfungspunkte zu finden.

Soll die Auseinandersetzung mit den eigenen Essmotiven mehr Raum einnehmen, kann die Reflektion auch in Einzelarbeit durchgeführt werden. Im SErFo-Rahmenkonzept (vergleiche Seite 15, 3.1 Motivation und Emotion) finden Sie hierzu weitere Hinweise (Lehrziel M.1).

Zuordnung SErFo- Seminarbausteine => Curriculum

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

Lehrziel

- 1.1 Der Rehabilitand kann den Unterschied zwischen Nahrungsmittelbedarf und individuellen Bedürfnissen nach Essen und Trinken beschreiben

Begründung

Durch das Sammeln von Gründen werden den Teilnehmenden die unterschiedlichen Funktionen des Essverhaltens bewusst. Durch den Abgleich mit der eigenen Erfahrung kann eine weitere Auseinandersetzung mit dem Thema begünstigt werden.

Inhalt

- genereller Bedarf an Nahrungsmitteln
- individueller Abgleich des Bedarfs mit den eigenen Bedürfnissen

Hinweise zur Durchführung

Sammeln und Diskussion im Plenum

Die Teilnehmenden sammeln, welche körperlichen (z. B. Hunger, Nährstoffbedarf) und psychischen Funktionen (z. B. Langeweile, soziales oder emotionales Essen) Essen haben kann. Der Leiter notiert diese am Flipchart (Folie 01 Modul 1).

Leitfrage: „Es gibt sehr unterschiedliche Gründe, warum Menschen essen und trinken. Was fällt Ihnen dazu ein?“

Zeit circa 10 Minuten

Anmerkung

Es geht hier weniger um eine Vollständigkeit der Auflistung als um die Möglichkeit, persönliche Anknüpfungspunkte zu finden.

Soll die Auseinandersetzung mit den eigenen Essmotiven mehr Raum einnehmen, kann die Reflektion auch in Einzelarbeit durchgeführt werden. Im SErFo-Rahmenkonzept (vergleiche Seite 15, 3.1 Motivation und Emotion) finden Sie hierzu weitere Hinweise (Lehrziel M.1).

Zuordnung SErFo-Material => Curriculum

SErFo Arbeitsblatt K.11

Quiz „Portionen richtig abgeschätzt“

Rätsel: Welche Portionen werden empfohlen?
Die richtig eingekreisten Buchstaben ergeben einen Lösungssatz. Mehrere Antworten sind möglich.

ungünstig		stattdessen vorteilhafter?
kein Obst	S T Ä	Fünf Portionen Obst pro Tag zwei Portionen Obst pro Tag eine Portion Obst entspricht 1 – 2 Hände voll
kein Gemüse	G R L	drei Portionen Gemüse pro Tag eine Portion Gemüse pro Woche eine Portion entspricht 1 – 2 Händen voll
täglich mehrere Portionen Fleisch, Fisch, Wurst und Ei	B I C	täglich 300 g Fleisch täglich ein Stück Fleisch/Fisch oder 1 – 3 Scheiben Wurst oder 1 – 2 Eier eine Portion Fleisch entspricht ca. 200 g
möglichst keine Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide	W H	täglich 500 g Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide täglich 2 Hände voll Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide

ungünstig		stattdessen vorteilhafter?
täglich mindestens 6 Liter Wasser	S U L	täglich ca. 1,5 Liter energiefreie /-arme Getränke 6 Gläser Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag täglich 2 Bier oder 2 Glas Wein
möglichst kein Brot, Getreide oder Getreideflocken	F N D	täglich 6 Portionen Brot, Getreide und Getreideflocken 1 Portion Brot entspricht 1 – 2 Scheiben (100 g) empfohlene Gesamtmenge pro Tag: 210 – 300 g
täglich reichlich Butter oder Margarine	E H D	täglich je 1 Portion (1,5 – 2 EL) Butter oder Margarine sowie 1 Portion (1,5 – 2 EL) Öl täglich 10 EL Butter oder Margarine 6 EL Margarine und 2 EL Butter täglich
täglich zum Kaffee ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte	S K S	zum Kaffee ein kleines Stück Zwetschgenkuchen täglich zum Kaffee ein Blätterteigteilchen nur am Wochenende ein kleines Stück Schwarzwälder Kirschtorte zum Kaffee dazu
1 ganze Tafel Schokolade	E N Z	1 Rippe Schokolade (20 g) 15 kleine Gummibärchen 10 Marzipankartoffeln

Mein Lösungssatz lautet: _____

Version 2020-06 101

CURRICULUM GESUNDE ERNÄHRUNG
Modul 3: Alltagsbezug

Arbeitsblatt 01 Modul 3

Portionen richtig abgeschätzt

Rätsel: Welche Portionen werden empfohlen?
Die richtig eingekreisten Buchstaben ergeben einen Lösungssatz.
Mehrere Antworten sind möglich.

Lebensmittelgruppe: Welche Angaben sind richtig?

Obst	S T Ä	täglich 1 Liter Obstsaft zwei Portionen Obst pro Tag eine Portion Obst entspricht 1 - 2 Hände voll
Gemüse	G R L	drei Portionen Gemüse pro Tag täglich 1 - 2 Hände voll Gemüse- oder Kartoffelchips eine Portion entspricht 1 - 2 Hände voll
Fleisch, Fisch, Wurst und Ei	B I C	täglich 300 g Fleisch täglich ein Stück Fleisch / Fisch oder 1 - 3 Scheiben Wurst oder 1 - 2 Eier eine Portion Fleisch entspricht ca. 150 g
Kartoffeln, Nudeln, Reis	W H A	täglich 500 g Kartoffeln, Nudeln oder Reis täglich 2 Hände voll Kartoffeln, Nudeln oder Reis 2 Hände voll Kartoffeln entsprechen 800 g
Milch und Milchprodukte	X G E	täglich 2 Liter fettarme Milch täglich 3 Portionen Milch, Joghurt und/oder Käse eine Portion Milch entspricht 1 Glas (250 ml)

Seite 24

CURRICULUM GESUNDE ERNÄHRUNG
Modul 3: Alltagsbezug

Getränke	S U L	täglich ca. 1,5 Liter energiefreie /-arme Getränke 6 Gläser Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag täglich 2 Bier oder 2 Glas Wein
Brot, Getreide oder Getreideflocken	F N D	täglich 8 Portionen Brot, Getreide und Getreideflocken 1 Portion Brot entspricht 1 - 2 Scheiben (100 g) empfohlene Gesamtmenge pro Tag: 210 g – 300 g
Butter und Margarine	E H D	1 Portion (1,5 EL– 2 EL) Butter oder Margarine täglich täglich 10 EL Butter oder Margarine 6 EL Margarine und 2 EL Butter täglich
Öle	S K S	täglich 1 Portion pflanzliches Öl 1 Portion Öl entspricht 100 ml 1 Portion Öl entspricht 1,5 EL - 2 EL
Süßes, Snacks	E N Z	1 Rippe Schokolade (20 g) 1 Hand voll Nüsse (25 g) 10 Marzipankartoffeln

Mein Lösungssatz lautet:

Die richtige Lösung erhalten Sie bei den Ernährungsfachkräften.

Seite 25

Ende

**Vielen Dank und gutes Gelingen
für
Ihre Schulungen!**