

AOK – FlexiFood:

Gesunde Ernährung maßgeschneidert

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> Ernährung
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> (Junge) Erwachsene mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne psychische (Ess-) Störungen Insbesondere richtet sich das Angebot an berufstätige Personen mit Arbeitszeiten, die eine regelmäßige Teilnahme an Kursen nicht zulassen oder Personen mit hoher zeitlicher Beanspruchung
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung von Ernährungswissen Stärkung der Motivation zu gesunder Ernährung Ausbau der eigenverantwortlichen Handlungskompetenz für eine bedarfsgerechte Ernährung Motivation zu mehr Bewegung Transfer des Erlernen in den Alltag
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none"> Kompaktkurs (2 Tage á 2 Einheiten je 180 Minuten) Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 45 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> Mindestens 6, Maximal 15 Teilnehmer
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> Der Raum ist der Gruppengröße anzupassen Seminarraum mit üblicher Ausstattung (Flip-Chart, Beamer)
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none"> TN-Unterlagen Moderatoren-Material Ernährungspyramide (Wandsystem und Karten), BZfE, Lebensmittelverpackungen/-Attrappen Saisonkalender Obst und Gemüse
ANBIETER-QUALIFIKATION	<ul style="list-style-type: none"> Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht Gültige themenbezogene Zusatzqualifikation: <ul style="list-style-type: none"> Ernährungsberater/DGE Ernährungsmedizinischer Berater/DGE VDD-Fortbildungszertifikat Zertifikat Ernährungsberater VDOE VFED-Zertifizierung QUETHEB-Registrierung Ernährungsberater UGB Ärztin/Arzt Fortbildungsnachweis Ernährungsmedizin (BÄK) Einweisung in das KL-Manual „AOK – FlexiFood: Gesunde Ernährung maßgeschneidert“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> TN-Fragebogen (Feedback)

Seminartag 1: Gesund essen mit und ohne Fleisch

Tag 1

- ❖ Überblick über vegetarische/vegane Ernährung unter dem Aspekt der optimalen Nährstoffversorgung
 - ❖ Einordnung von Superfoods und „Frei-von“-Lebensmitteln
 - ❖ Informationen zu einer bedarfsgerechten Lebensmittlauswahl und alltagsorientierten Ernährungsempfehlungen (Ernährungspyramide und 10 Regeln der DGE)
 - ❖ Sensibilisierung für das eigene Essverhalten
 - ❖ Bewegung erfahren und genießen
-
- Begrüßung/Vorstellungsrunde
 - Informationen zum Kurs/Themen
 - Lebensmittelpyramide (Informationen/Übungen/Gruppenarbeit)
 - Bewegungspausen zwischen den einzelnen Etappen
 - vegetarische/vegane Ernährung (Informationen)
 - Bewegungspause
 - Superfoods „Frei-von“-Lebensmittel (Informationen)
 - Bewegungspause
 - Spezielle Ernährungsweisen und Lebensmittelpyramide (Informationen/Gruppengespräch)
 - Reflexion des ersten Tags
 - Hausaufgaben/Verabschiedung

Seminartag 2: Rezepte im Blick, geschickt einkaufen, Lagern und Vorrat halten

Tag 2

- ❖ Überarbeitung von traditionellen Rezepten nach den „10 Regeln der DGE“/Ernährungspyramide
 - ❖ Sensibilisierung für das eigene Koch- und Essverhalten
 - ❖ Saisonale und regionale Erzeugnisse (Obst und Gemüse)
 - ❖ Informationen und Sensibilisierung für eine sinnvolle Speisen- und Einkaufsplanung sowie Vorratshaltung und Resteverwertung
 - ❖ Bewegung erfahren und genießen
-
- Begrüßung und Rückblick
 - Rezepte gesund abwandeln (Übung/Präsentation)
 - Saisonal und regional einkaufen (Informationen/Gruppengespräch)
 - Planen, einkaufen und Vorrat halten (Informationen/Gruppengespräch/Übung)
 - Bewegungspause
 - SMARTe Ziele (Informationen/Übung)
 - Abschluss und Feedback