

Essen mit Sinn(en)

- Fachtag Störfeld Essen



Workshop III

Alina Reiß

Oecotrophologin B.Sc.

Gliederung

I. Teil: Kurzvortrag

1. Allgemeines
2. Sinn vom Essen – Ernährungspyramide
3. Psychosoziale Faktoren
4. Tipps für den Alltag

II. Teil: Praxis

1. Allgemeines

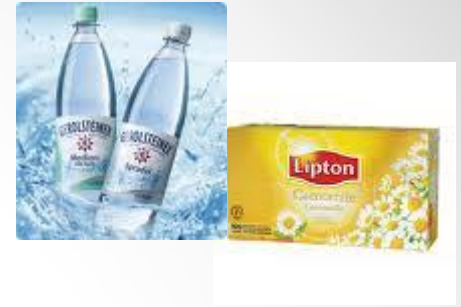
Warum Essen wir?



2. Sinn des Essens - Ernährungspyramide



2. Ernährungspyramide



1. Getränke:

→ Wasser, ungesüßter Tee,
100% Saft

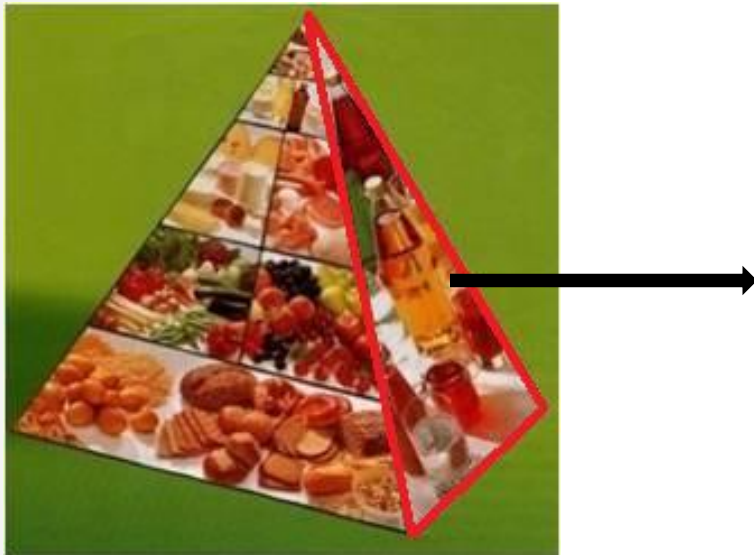
Empfehlung: ca 1L/Tag
(Kinder <6 Jahre)

Körper besteht zu > 50% aus Wasser

➔ Mineralwasser als
Calciumlieferant

Eigenschaften:

- Stoffwechsel
- Transportmittel
- Wärmeregulation
- Entgiftung



2. Ernährungspyramide



2. Kohlenhydrate:

→ Brot/Brötchen, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Haferflocken

➔ > 50 % des täglichen Energiebedarfs

Nährstoffe:

- Kohlenhydrate: Mono- /Disaccharide usw.
- Ballaststoffe

Eigenschaften:

- Energielieferanten
- Sättigung, v.a. durch Ballaststoffe
- Verdauung wird gefördert
- Wichtig für Stoffwechsel (Insulinfreisetzung usw.)

2. Ernährungspyramide



3. Obst und Gemüse:

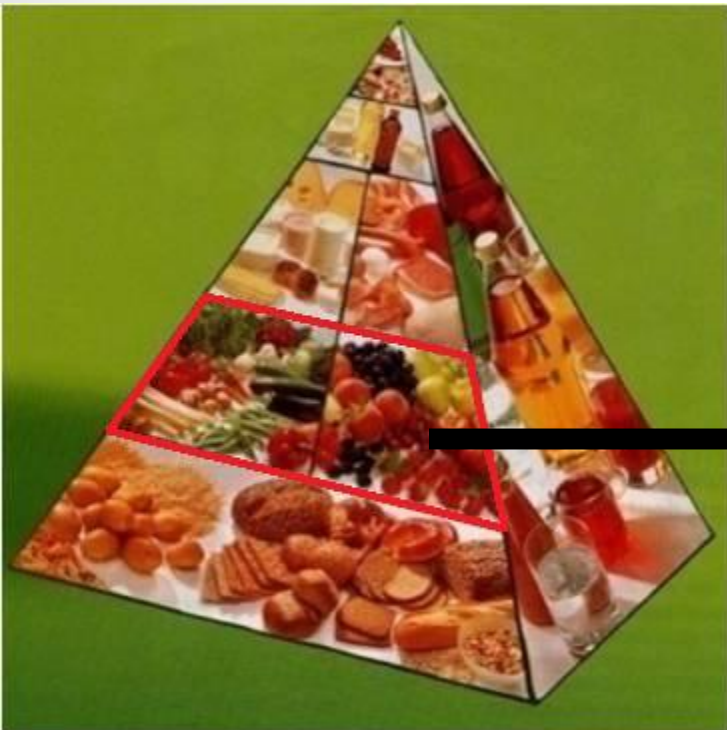
—> frisch, TK-Produkte, Salat, Rohkost, Dosengemüse/-obst (ungezuckert)

Nährstoffe:

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sek. Pflanzenstoffe
- Ballaststoffe
- Fructose

Eigenschaften:

- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Gesundheit (Prävention)
- Wasserhaushalt wird verbessert
- Sättigung durch Ballaststoffe



2. Ernährungspyramide



4. Milch und Milchprodukte:

—> Milch, Käse, Joghurt, Quark usw.

Nährstoffe:

- Mineralstoffe → Calcium
- Eiweiß
- Fett

Eigenschaften:

- Stärkung der Knochen
- Muskelaufbau
- Eiweiß als Baustein des Körpers (Zellen)
- Stoffwechsel
→ Aminosäuren für Gluconeogenese

2. Ernährungspyramide



5. Fleisch, Fisch, Wurst und Ei:

Nährstoffe:

- Mineralstoffe → Eisen, Jod
- Eiweiß
- Cholesterin
- Fett, Fettsäuren
($\omega 6/\omega 3$, gesättigt/ungesättigt)

Eigenschaften:

- Eiweiß als Baustein des Körpers (Zellen)
- Eisen für Blutbildung
- Muskelaufbau
- Essentielle ω -Fettsäuren aus Fisch
- Jod für die Schilddrüse
- Stoffwechsel
- Aminosäuren , Fettsäuren für
Gluconeogenese/Energiegewinnung

2. Ernährungspyramide



6. Fette und Öle:

→ Butter, Margarine, Speiseöl, Sahne, Majo, Nüsse und Ölsaaten

Nährstoffe:

Pflanzliche und tierische Fette

→ Fettsäuren

Eigenschaften:

- Fett als guter Energiespeicher und **Energielieferant**
- Schutz der Organe durch Fett
- Aufnahme fettlöslicher Vitamine E,D,K,A
- Geschmacksträger

2. Ernährungspyramide



7. Süßigkeiten:

→ Gummibärchen, Schokolade, Knabbereien, Eis, Gebäck, süße Getränke

Nährstoffe:

- Fett
- Zucker

Eigenschaften:

→ Genussmittel



3. Psychosoziale Faktoren

- Was beeinflusst unser Essverhalten?

- Werbung
- Lebensmittelindustrie
- Umfeld/ Peer Group
- Esssituation zuhause
- Überangebot an Lebensmitteln im Supermarkt
- Neue Trends: Convenience oder Fast Food
- Gefühle wie Stress, Langweile, Trauer



Tipps für den Alltag!

- Essen genießen – sich Zeit nehmen
- Essen möglichst frisch und abwechslungsreich zubereiten



➔ saisonale und regionale Lebensmittel

- Konzentration auf das Essen (kein paralleles fernsehen...)
- Feste Essenszeiten
- Gemeinsam Essen
- Essen ansprechend gestalten
z.B. kindgerechtes Pausenbrot
- Kinder miteinbeziehen in die Zubereitung und Auswahl des Essens
- Einfache Snacks selbst zubereiten



4. Praktischer Teil



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !