

Spezifische Ziele

Bewusstmachen des individuellen Ernährungsverhaltens. Erkennen und Umsetzen einfacher, praktikabler Möglichkeiten zur Optimierung des Ernährungsverhaltens.

Inhalte

- Auswahl typischer Lebensmittel und deren Portionierung am Monitor
- Auswertung als Tagesbilanz und Visualisierung anhand der Ernährungspyramide (BLE)
- Interpretation und Beratung; Strategien und Vorsätze
- Simulation - was wäre, wenn...? Visualisierung der Vorsätze
- Ergebnisse inkl. Checkliste digital verfügbar

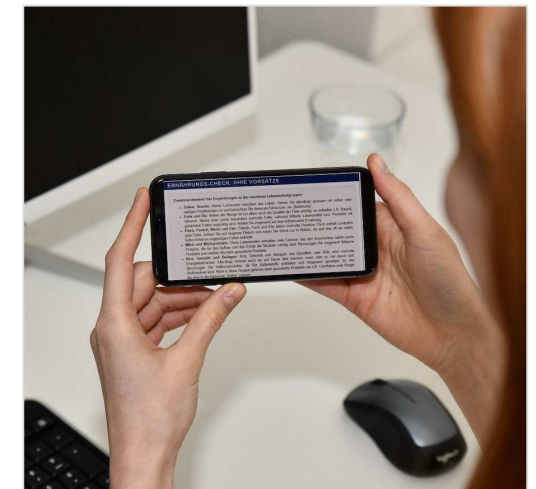
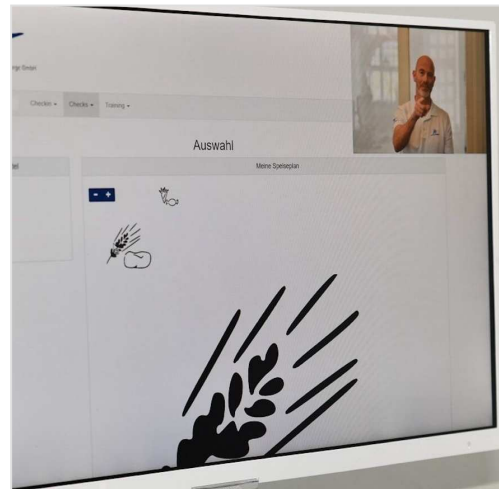
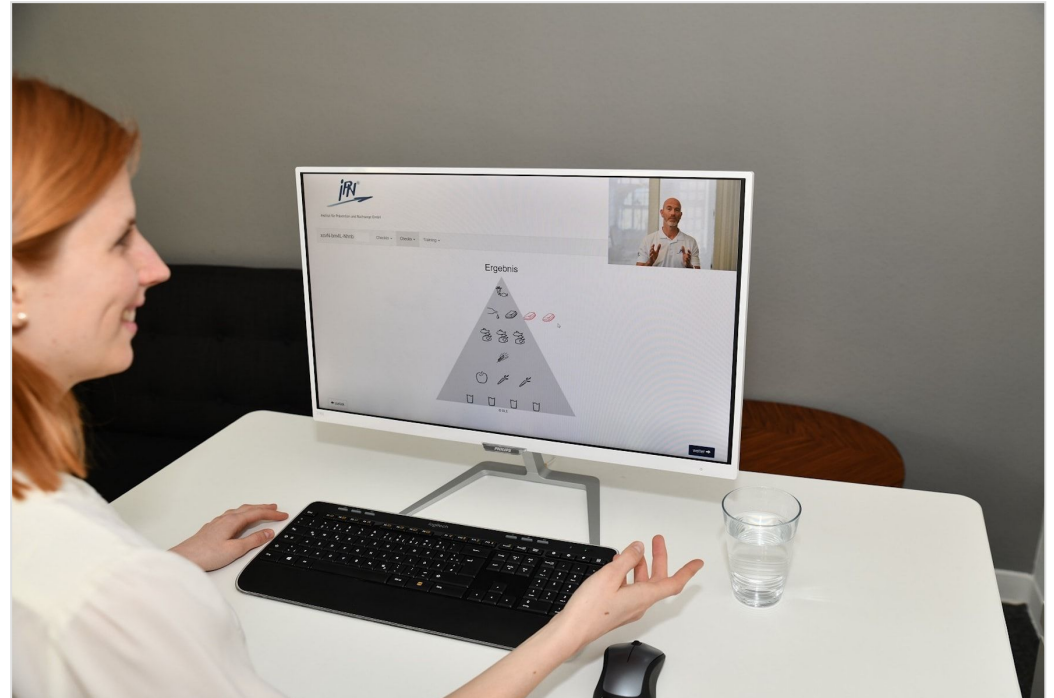
Zeitbedarf

30 Minuten pro Person

Technische Voraussetzungen

a) Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang

b) Separater Raum im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und Kamera, Internetzugang



Hintergrund

Mehr als die Hälfte der deutschen Frauen und etwa zwei Drittel der Männer in Deutschland sind übergewichtig, etwa ein Fünftel der Erwachsenen gilt sogar als fettleibig. Als Ursachen wird in erster Linie ein ungesunder Lebensstil verantwortlich gemacht, insbesondere Fehlernährung und Bewegungsmangel.

Ablauf

Die Teilnehmenden wählen am PC/Notebook aus einer Auswahl an Icons diejenigen Lebensmittel aus, die typisch für die individuelle Ernährung an einem „normalen Arbeitstag“ sind. Dazu werden die Lebensmittel in den „Warenkorb“ gelegt und die Portionen angegeben. Der Gesundheitscoach unterstützt hier je nach Bedarf.



Ergebnisse

Die Ergebnisse werden anhand des Modells der Ernährungspyramide des BLE (Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung) optisch dargestellt. Dabei werden die Produkte in einzelne Lebensmittelgruppen sortiert und in Pyramidenform angeordnet. Mit diesem didaktischen Modell erkennt der Teilnehmende auf einen Blick, in welchen Bereichen er zu viel konsumiert bzw. wo ein Mangel besteht. Dieses Ergebnis stellt die Ausgangsbasis für die individuelle Beratung dar. Diese wird unterstützt durch eine Simulation (was wäre, wenn...?), innerhalb der die Vorsätze visualisiert werden, um der Empfehlung einer ausgewogenen Ernährung möglichst nahe zu kommen. Zusätzlich werden Empfehlungen zur regelmäßigen Bewegung vermittelt.