

## Arbeitsblätter SErFo

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

Arbeitsblätter SErFo .....	Kennzeichnung
Kopiervorlage Ernährungszitate .....	E.5
Meine Ess-Motive .....	M.1
Mein Leibgericht .....	M.2a
Meine Ess-Biografie .....	M.2b
Meine Gründe für eine gesunde Ernährung .....	M.6a
Meine Gründe für eine gesunde Ernährung .....	M.6b
Meine Essgewohnheiten .....	M.7a
Der Essgewohnheiten-Test .....	M.7b
Meine Ernährungsideen .....	M.8
Quiz „Portionen richtig abgeschätzt“ .....	K.11
Quiz „Faktencheck zur Ernährung“ .....	K.12
Mein gesundes Leibgericht .....	A.2
Ernährungsprotokoll .....	A.3
Gesund ernähren in schwierigen Situationen .....	A.7
Gesund ernähren in schwierigen Lebensumständen .....	A.8
Meine Ernährungsziele .....	S.1
Mein Ernährungsplan .....	S.2
Mein „Plan B“ .....	S.3
Meine Unterstützer .....	S.4
Soziale Kompetenz in schwierigen Situationen .....	S.6
Selbstkontrolle .....	S.7a
Selbstbeobachtung .....	S.7b
Möglichkeiten der Selbstbelohnung .....	S.8
Meine Kontrolle der Ergebnisse .....	S.9

Quellen für Materialien in der Ernährungsberatung .....	Anhang
---	--------

---

*Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann,  
wenn er fasten kann.*

*Hermann Hesse*

---

---

*Es gibt nur ein Vergnügen, das größer ist als die Freude, gut zu essen: Das Vergnügen, gut zu kochen.*

*Günter Grass*

---

---

*Die Entdeckung einer neuen Speise fördert das Glück der Menschheit mehr als die Entdeckung eines neuen Sterns.*

*Jean Anthème Brillat-Savarin, französischer Philosoph*

---

---

*Gott, was für ein Glück! Eine Grießsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen – das ist schon viel!*

*Theodor Fontane*

---

---

*Viele Menschen haben das Essen verlernt. Sie können nur noch schlucken.*

*Paul Bocuse, französischer Star-Koch*

---

---

*Nichts wird die Chance für ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zu einer vegetarischen Ernährung.*

*Albert Einstein*

---

---

*Iss, was gar ist. Trink, was klar ist. Red' was wahr ist.*

*Martin Luther*

---

---

*Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

---

---

*Es wird mit Recht ein guter Braten gerechnet zu den guten Taten.*

*Wilhelm Busch*

---

---

*Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.*

*Winston Churchill, englischer Politiker*

---

---

*Der Hunger der Menschen in verschiedenen Teilen der Welt rührt daher, dass viele von uns viel mehr nehmen als sie brauchen.*

*Mahatma Gandhi*

---

---

*Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.*

*Hippokrates, griechischer Arzt*

---

---

*Ohne Gesundheit keine ersprießliche Tätigkeit; aber die Erhaltung der Gesundheit zum Geschäfte seines Lebens zu machen, ist die Sachen der müßigen Toren und Hypochondristen.*

*Franz Grillparzer, österreichischer Dramatiker*

---

---

*Essen ist eine höchst ungerechte Sache: Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund, zwei Stunden im Magen, aber drei Monate an den Hüften.*

*Christian Dior, französischer Modedesigner*

---

---

*Wenn Gott gewollt hat, dass wir Zucker essen, würde er nicht die Zahnärzte erfunden haben.*

*Ralph Nader*

---

---

*Es gibt nicht nur Tausende von Krankheiten, sondern auch Tausende von Gesundheit.*

*Gerhard Kocher*

---

---

*Morgen nennt man den Tag, an dem die meisten Fastenkuren beginnen.*

*Gustav Knuth*

---

---

*Wo Hunger herrscht, kann Friede keinen Bestand haben.*

*Willy Brandt*

---

---

*Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.*

*Sebastian Kneipp*

---

---

*Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht. Würde der Städter kennen, was er frisst, er würde umgehend Bauer werden.*

*Moderne Bauernregel*

---

---

*An apple a day keeps the doctor away.*

*aus England*

---

---

*Nach einem guten Essen könnte man jedem vergeben, selbst seinen eigenen Verwandten.*

*Oscar Wilde*

---

---

*In der Völlerei steckt eine Zwecklosigkeit, eine Freiheit – man isst nicht, um sich am Leben zu erhalten, man isst, um zu bersten, um aus den Nähten zu platzen – auch eine Art, sich umzubringen.*

*Eugène Ionesco*

---

## Meine Ess-Motive

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um über die Umstände nachzudenken, unter denen Sie essen und was damit zusammenhängt.



*Wann ich esse:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Was ich esse:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wie oft, wie viel:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Diese Umstände und Personen spielen eine Rolle:*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mein Leibgericht

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um über Ihr Leibgericht nachzudenken. Warum ist es Ihr Leibgericht? Welche Erinnerungen und besonderen Momente kommen Ihnen dazu in den Sinn? An welche Personen erinnert es Sie? Sie können sich Stichpunkte dazu machen.



*Mein Leibgericht ist:*

---

*Darum esse ich es gerne:*

---

---

---

*Es erinnert mich an:*

---

---

---

*Zu diesen Gelegenheiten kommt es auf den Tisch:*

---

---

---

*Diese Personen verbinde ich damit:*

---

---

## Meine Ess-Biografie

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um über angenehme und unangenehme Erfahrungen nachzudenken, die Sie in Ihrem Leben im Zusammenhang mit Essen gemacht haben. Welche Situationen fallen Ihnen ein? Was machte die Situationen besonders? Welche Erinnerungen und Gefühle kommen Ihnen dabei in den Sinn? An welche Personen erinnert es Sie? Sie können sich Stichpunkte dazu machen. (Bsp.: „Ich musste als Kind immer den Teller leer essen“, „für eine Eins in der Schule gab es ein Eis“ oder „das erste romantische Dinner“). Diese Gedanken und Erinnerungen sind für Sie selbst gedacht. Sie müssen Sie anschließend niemandem zeigen.



*Meine Erfahrungen:*

---

*Was – wann – wo?:*

---

---

---

*Besonders daran war:*

---

---

*Erinnerungen und Gefühle, die sich dabei einstellen:*

---

---

---

*Diese Personen verbinde ich damit:*

---

---

## 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 Sternchen weiter gewichten.

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



## Meine Essgewohnheiten – Arbeitstag

Tragen Sie bitte in die Tabelle ein, **was** und **wie viel** Sie an einem **typischen Arbeitstag** essen und trinken. (Beispiel: 6 Uhr: 2 Tassen Kaffee und 1 Scheibe Toast mit Butter und Marmelade; 9 Uhr: 1 Leberkäsesemmel und 0,5 l Apfelschorle; 13 Uhr: 2 Wurstbrötchen und 1 Tasse Kaffee; 17 Uhr: „übliches Abendessen“, in der Regel: Fleisch mit Nudeln oder Kartoffeln, manchmal etwas Salat; 20 Uhr: 1–2 Bier zum Feierabend, ab und an etwas zum Knabbern oder Naschen vor dem Fernseher)

Zeit	😊 Arbeitstag
0 – 5 Uhr	
5 – 10 Uhr	
10 – 14 Uhr	
14 – 17 Uhr	
17 – 20 Uhr	
20 – 24 Uhr	

## Meine Essgewohnheiten – arbeitsfreier Tag

Tragen Sie bitte in die Tabelle ein, **was** und **wie viel** Sie an einem **typischen arbeitsfreien Tag** essen und trinken. (Beispiel: 9 Uhr: 2 Tassen Kaffee mit Milch und Zucker, 2 Brötchen (eins mit Marmelade, eins mit Wurst oder Käse, darunter Butter), 1 gekochtes Ei, 1 Schale Müsli mit Milch; 13 Uhr: 1 Wurstbrötchen vom Metzger; 19 Uhr 1 große Pizza (40 cm Durchmesser) beim Italiener mit 2 Glas Rotwein, 1 Portion Tiramisu)

Zeit	😊 arbeitsfreier Tag
0 – 5 Uhr	
5 – 10 Uhr	
10 – 14 Uhr	
14 – 17 Uhr	
17 – 20 Uhr	
20 – 24 Uhr	

## Der Essgewohnheiten-Test

Mit diesem Test können Sie Ihre Essgewohnheiten reflektieren.

	ja	nein
Essen Sie schnell (höchstens 5 – 10 min pro Mahlzeit)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Machen Sie große Pausen (mehr als 3 Stunden) zwischen den Mahlzeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzichten Sie auf das Frühstück?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie 3 Mahlzeiten oder weniger am Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naschen Sie häufig zwischendurch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laden Sie Ihren Teller meistens randvoll?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Greifen Sie zwei- oder mehrmals zu, wenn's schmeckt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie Ihren Teller leer, auch wenn Sie schon satt sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie auch den Teller des Partners oder der Kinder leer, wenn Reste zurückbleiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lassen Sie im Restaurant keinen Rest auf dem Teller, nach dem Motto „Was bezahlt ist, wird gegessen“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie aus Zeitgründen öfters im Stehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie, wenn Sie traurig sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie bei Langeweile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie, wenn Sie sich einsam fühlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie, wenn Probleme Sie belasten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie bei Stress?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie bei Enttäuschungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie beim Fernsehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie, weil andere auch gerade essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen Sie immer nur zu bestimmten Uhrzeiten, auch wenn Sie gerade nicht hungrig sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 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	<b>S</b>	fünf Portionen Obst pro Tag
	<b>T</b>	zwei Portionen Obst pro Tag
	<b>Ä</b>	eine Portion Obst entspricht 1 – 2 Hände voll
kein Gemüse	<b>G</b>	drei Portionen Gemüse pro Tag
	<b>R</b>	eine Portion Gemüse pro Woche
	<b>L</b>	eine Portion entspricht 1 – 2 Hände voll
täglich mehrere Portionen Fleisch, Fisch, Wurst und Ei	<b>B</b>	täglich 300 g Fleisch
	<b>I</b>	täglich ein Stück Fleisch/Fisch oder 1 – 3 Scheiben Wurst oder 1 – 2 Eier
	<b>C</b>	eine Portion Fleisch entspricht ca. 200 g
möglichst keine Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide	<b>W</b>	täglich 500 g Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide
	<b>H</b>	täglich 2 Hände voll Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide
	<b>A</b>	2 Hände voll Kartoffeln entsprechen 800 g
täglich 1 – 2 Liter Vollmilch	<b>X</b>	täglich 1 – 2 Liter fettarme Milch
	<b>G</b>	täglich 3 Portionen Milch, Joghurt und / oder Käse
	<b>E</b>	eine Portion Milch entspricht 1 Glas (250 ml)

**ungünstig**

täglich mindestens 6 Liter  
Wasser

**S**

täglich ca. 1,5 Liter energiefreie /-arme Getränke

**U**

6 Gläser Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag

**L**

täglich 2 Bier oder 2 Glas Wein

**stattdessen vorteilhafter?**

möglichst kein Brot, Getreide  
oder Getreideflocken

**F**

täglich 6 Portionen Brot, Getreide und Getreideflocken

**N**

1 Portion Brot entspricht 1 – 2 Scheiben (100 g)

**D**

empfohlene Gesamtmenge pro Tag: 210 – 300 g

täglich reichlich Butter oder  
Margarine

**E**täglich je 1 Portion (1,5 – 2 EL) Butter oder Margarine sowie  
1 Portion (1,5 – 2 EL) Öl**H**

täglich 10 EL Butter oder Margarine

**D**

6 EL Margarine und 2 EL Butter täglich

täglich zum Kaffee ein Stück  
Schwarzwälder Kirschtorte

**S**

zum Kaffee ein kleines Stück Zwetschkuchen

**K**

täglich zum Kaffee ein Blätterteigteilchen

**S**nur am Wochenende ein kleines Stück Schwarzwälder  
Kirschtorte zum Kaffee dazu

1 ganze Tafel Schokolade

**E**

1 Rippe Schokolade (20 g)

**N**

15 kleine Gummibärchen

**Z**

10 Marzipankartoffeln

Mein Lösungssatz lautet: \_\_\_\_\_

## 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.....





## Ernährungsprotokoll – Arbeitstag







Tragen Sie bitte in die Tabelle ein, **was** und **wie viel** Sie an einem **typischen Arbeitstag** essen und trinken. Mit den Smileys können Sie zusätzlich protokollieren, wie zufrieden Sie dieser Mahlzeit sind. (Beispiel: 4 Uhr: 2 Tassen Kaffee mit Milch und Zucker, dazu 1 großes Stück Marmorkuchen; 9 Uhr: 1 Paar Wiener mit Senf und Brötchen, ein alkoholfreies Bier; 12.30 Uhr: 1 Schnitzel mit Pommes und ein kleiner Salat, 0,5 l Spezi; 17 Uhr: 1 große Tasse Kaffee mit Milch und Zucker, 1 Streuselnußschnecke; 20 Uhr: 2 belegte Wurstbrote (Salami und Bierschinken), dazu 1 Bier; 22 Uhr: 1 Handvoll Erdnüsse, 2 Glas Wasser)

Zeit	Arbeitstag
0 – 5 Uhr	
5 – 10 Uhr	
10 – 14 Uhr	
14 – 17 Uhr	
17 – 20 Uhr	
20 – 24 Uhr	

## Ernährungsprotokoll – arbeitsfreier Tag

Tragen Sie bitte in die Tabelle ein, **was** und **wie viel** Sie an einem **typischen arbeitsfreien** Tag essen und trinken. Mit den Smileys können Sie zusätzlich protokollieren, wie zufrieden Sie dieser Mahlzeit sind.

(Beispiel: 9 Uhr: 2 Tassen Kaffee mit Milch und Zucker, 2 Brötchen (eins mit Marmelade, eins mit Wurst oder Käse, darunter Butter), 1 gekochtes Ei, 1 Schale Müsli mit Milch; 13 Uhr: 1 Wurstbrötchen vom Metzger, 19 Uhr: 1 große Pizza (40 cm Durchmesser) beim Italiener mit 2 Glas Rotwein, 1 Portion Tiramisu)

Zeit	Arbeitstag
0 – 5 Uhr	
5 – 10 Uhr	
10 – 14 Uhr	
14 – 17 Uhr	
17 – 20 Uhr	
20 – 24 Uhr	

## Gesund ernähren in schwierigen Situationen

Mit diesem Blatt können Sie sich einen Plan für eine typische alltägliche Situation überlegen, in der es Ihnen schwer fällt, sich gesund bzw. gesünder zu ernähren. Das Planen besteht aus sechs einfachen Schritten, die Sie am besten nacheinander angehen.

*1) Beschreiben Sie die Situation und das Problem so genau wie möglich:*

---

---

---

*2) Spielen Sie alle Lösungen durch, die Ihnen einfallen (gerne auch solche, die Ihnen auf den ersten Blick ungeeignet erscheinen):*

---

---

---

*3) Wägen Sie die Vor- und Nachteile der gefundenen Lösungen ab:*

---

---

---

*4) Entscheiden Sie sich, welches die beste und realistischste Lösung ist:*

---

---

*5) Benennen Sie die nötigen Schritte zur Umsetzung (möglichst genau):*

---

---

---

---

*6) Planen Sie mit ein, wann und wie Sie kontrollieren möchten, ob der Plan funktioniert hat:*

---

## Gesund ernähren in schwierigen Lebensumständen

Mit diesem Blatt können Sie sich einen Plan für typische Lebensumstände überlegen, in denen es Ihnen schwerfällt, sich gesund bzw. gesünder zu ernähren. Das Planen besteht aus sechs einfachen Schritten, die Sie am besten nacheinander angehen.

*1) Beschreiben Sie die Situation und das Problem so genau wie möglich:*

---

---

---

*2) Spielen Sie alle Lösungen durch, die Ihnen einfallen (gerne auch solche, die Ihnen auf den ersten Blick ungeeignet scheinen):*

---

---

---

*3) Wägen Sie die Vor- und Nachteile der gefundenen Lösungen ab:*

---

---

---

*4) Entscheiden Sie sich, welches die beste und realistischste Lösung ist:*

---

---

*5) Benennen Sie die nötigen Schritte zur Umsetzung (möglichst genau):*

---

---

---

---

*6) Planen Sie mit ein, wann und wie Sie kontrollieren möchten, ob der Plan funktioniert hat:*

---

## Meine Ernährungsziele

Auf diesem Blatt können Sie Ihre persönlichen Ernährungsziele notieren. Benutzen Sie am besten einen Bleistift, damit Sie es verändern können, wenn Sie merken, dass es nicht passt.



Für meine Ernährung nach der Rehabilitation nehme ich mir vor:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Noch ein paar Tipps für Ihr Ziel:

- Achten Sie darauf dass es *Ihr eigenes Ziel* ist.  
Es sollte zu Ihnen passen und für Sie persönlich eine Bedeutung haben.
- *Handeln statt wünschen* – behalten Sie die Umsetzung im Blick. Sie sollten das Ziel als eigenes Verhalten beschreiben (z. B. „Ich will mehr Gemüse essen“ statt „Ich möchte weniger wiegen“)
- Bleiben Sie *realistisch*: Nur umsetzbare Verhaltensziele motivieren Sie, dranzubleiben.
- Beispiele:
  - „Ich möchte nach der Rehabilitation zuckerhaltige Getränke durch kalorienarme Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) ersetzen.“
  - „Ich möchte die Empfehlung von 3 Portionen Gemüse und 2 Stück Obst an 5 von 7 Wochentagen einhalten.“

## Mein Ernährungsplan

Mit diesem Bogen können Sie einen Plan für Ihr Ernährungsziel erstellen.



*Für mein Ernährungsziel:*

---

... fasse ich folgenden Plan:

*(was ich tue):*

---

---

*(wann ich es tue):*

---

---

*(wo ich es tue):*

---

---

*(mit wem ich es tue):*

---

---

*(wichtig ist mir noch):*

---

---

Noch ein paar Tipps für Ihren Plan:

- Planen Sie mit Bleistift, damit Sie Ihren Plan später einfach verbessern und verfeinern können.
- Planen Sie konkret, aber nicht übergenau. Details können Sie später ergänzen.
- Es ist dann ein guter Plan, wenn Sie sich gut vorstellen können, wie Sie ihn im Alltag umsetzen.

Beispiele für einen Ernährungsplan:

- „Ich möchte in der Kantine mittags nicht so schwer essen (Ziel). Dazu schaue ich mir die Menüauswahl vorher an und treffe meine Entscheidung schon im Vorfeld. Außerdem esse ich um 11 Uhr ein Stück Obst, damit ich mittags etwas weniger Appetit habe und es mir leichter fällt, eine kleinere Portion zu wählen. Damit ich das Obst nicht vergesse, lege ich es zu Arbeitsbeginn an einen Ort in Sichtweite.“
- „Ich möchte täglich höchstens 1 Glas (= 200 ml) eines kalorienhaltigen Getränks (Säfte, Softdrinks) trinken (Ziel). Dazu achte ich schon beim Einkaufen darauf, wenig oder gar kein „Zuckerwasser“ zu kaufen. Ich beziehe meine Kinder mit ein, die eine kleine Belohnung erhalten, wenn sie mich bei mehr als einem Glas Limo erwischen. Die Lust auf etwas Fruchtiges stille ich mit frischem Obst (das ich langsam essen und genießen will).“

## Mein „Plan B“

Mit diesem Bogen können Sie Schwierigkeiten und Barrieren vorwegnehmen, die Ihrem Plan in die Quere kommen.

### Barriere 1



*Wenn diese Barriere meinem Plan im Weg liegt:*

---

*Dann werde ich so vorgehen:*

---

---

---

### Barriere 2



*Wenn diese Barriere meinem Plan im Weg liegt:*

---

*Dann werde ich so vorgehen:*

---

---

---

Noch ein paar Tipps für Ihren „Plan B“:

- Beschäftigen Sie sich erst mit möglichen Barrieren, wenn Ihr „Hauptplan“ steht.
- Planen Sie für absehbare Barrieren – nicht für Katastrophen oder seltene Ereignisse.
- Halten Sie die Alternativpläne überschaubar. Sollte Ihnen bei der Umsetzung noch eine Barriere begegnen, an die Sie nicht gedacht haben, können Sie diese später immer noch ergänzen.



## Beispiele für einen „Plan B“

- **Wenn** in der Kantine der Salatteller „aus“ ist ...  
**dann** werde ich ausnahmsweise doch das Hauptgericht nehmen, aber um eine kleine Portion bitten.
- **Wenn** die Kollegen sticheln und mich drängen wollen, „was gescheites“ zu essen ...  
**dann** erinnere ich mich an die Reha und daran, warum ich mich anders ernähren will. Ich lege mir einen Antwortsatz für die Situation zurecht: „Die Ärzte haben gesagt, dass wir uns bald wiedersehen, wenn ich so weiter esse – und ich glaube ihnen das. Meine Blutwerte sind auf jeden Fall so gut wie seit Jahren nicht mehr – mein Blutdruck ist so gut, dass ich derlei Sticheleien locker runter schlucken kann.“
- **Wenn** ich auf der Arbeit wieder mal Lust auf Essen an der Imbissbude habe...  
**dann** lasse ich das Mittagessen an diesem Tag ausfallen. Für den größten Hunger lege ich am Arbeitsplatz eine kleine Notration (Banane, Müsli, Nüsse) bereit. Dafür nehme ich mir vor, das Essen an der Imbissbude besonders zu genießen und freue mich darauf.
- **Wenn** ich nach dem Essen noch große Lust auf einen Nachtisch habe ...  
**dann** trinke ich stattdessen erst einmal einen Espresso. Den kann ich ebenfalls genießen und der Magen hat etwas zu tun. Ich erinnere mich dabei daran, dass es eine Weile braucht bis nach dem Essen das Sättigungsgefühl einsetzt, dass aber dann die Lust auf den Nachtisch von alleine nachlässt.

## Meine Unterstützer

Wenn Sie sich bereits ein Ernährungsziel gesetzt und einen Plan dafür gemacht haben, kann es hilfreich sein, andere Menschen mit einzubeziehen. Gemeinsam ist man stärker und – gerade bei der Ernährung – macht es auch mehr Spaß. Mit diesem Blatt können Sie Ihre Unterstützung planen.



*Wobei benötige ich Unterstützung?*

---

---

---

---

*Wer kann mich unterstützen?*

---

---

---

---

*Wie könnte die Unterstützung genau aussehen?*

---

---

---

---

---

*Wie könnte ich mich revanchieren?*

---

---

---

Beispiele für das Planen von Unterstützung:

„**Wobei**: Ich habe in der Reha gelernt, dass es wichtig ist, zu jeder Mahlzeit Gemüse oder Salat mit einzuplanen – **wer**: mein Partner – **wie**: Mein Partner ist in den Plan eingeweiht und unterstützt mich. Er/sie bekommt den Auftrag, Gemüse oder Salat stets in ausreichender Menge einzukaufen und im Kühlschrank oder Keller zu bevorraten. – **Revanche**: Ich lade ihn/sie ins Kino ein.“

Unterstützung muss sich nicht auf das direkte Umfeld beschränken, sondern kann auch darüber hinausgehende Einrichtungen umfassen: professionelle Ernährungsberater, Hausarzt, auch Sportvereine, Volkshochschule, Selbsthilfebücher, Foren im Internet ...

## Soziale Kompetenz in schwierigen Situationen

Für die Arbeit in Kleingruppen können Sie diese Beispiele ausdrucken bzw. kopieren und ausschneiden.

Herr S. ist auf eine Grillfeier eingeladen. An Getränken scheint es nur Bier und Softdrinks (Cola, Limonade) zu geben. Eigentlich wollte Herr S. auf kalorienreiche Getränke verzichten. Wie kann Herr S. dieses Anliegen gegenüber dem Gastgeber bzw. den anderen Gästen vertreten?

Bei einer Familienfeier anlässlich der Kommunion ihrer Nichte, wird Frau M. ein besonders üppiges Stück der Torte („der Patentante gebührt das größte Stück“) angeboten. Frau M. ist vom Mittagessen noch mehr als satt und hatte sich eigentlich vorgenommen, kein Stück zu essen. Wie kann sie in der Situation reagieren?

Die Autobahn ist dicht. Der Fernfahrer Uli P. hat mal wieder keine Wahl, als die nächste Raststätte zum Essen anzusteuern. Es muss schnell gehen, weil er ohnehin schon wieder hinter dem Zeitplan hängt. Wie kann er es in solchen Situationen trotzdem schaffen, bewusster und gesünder zu essen – so wie er es sich eigentlich vorgenommen hat?

Familie M. ist bei den Freunden eingeladen. Der Gastgeber ist stolz auf seine Kochkünste und dafür bekannt, dass er seine Gäste sehr gut und üppig verwöhnt. Frau M. war vor einigen Wochen in der Rehabilitation und hat dort viel über den Zusammenhang von Ernährung und ihren Blutzuckerwerten gelernt. Wie kann es Frau M. gelingen, die bevorstehende Situation zu „entschärfen“?







Seit jeher ging Herr T. dienstags und donnerstags mit den Kollegen zum „Griechen um die Ecke“. Nach seinem Reha-Aufenthalt hat er sich vorgenommen, die sehr fettigen und übergroßen Mittagsportionen durch etwas Gesünderes zu ersetzen. Wie kann es Herr T. schaffen, nicht in den alten Trott zurückzufallen und seine Vorsätze auch im Kreis der Kollegen nicht aus den Augen zu verlieren?

Frau S. hat sich vorgenommen, in Zukunft beim Einkaufen etwas genauer auf die Nährwertangaben zu achten, um zu fette und zuckerhaltige Lebensmittel zu vermeiden. Leider sind diese Angaben sehr klein gedruckt und Frau S. neigt dazu, ihre Brille zu verlegen. Wie kann sie es im Alltag dennoch schaffen, ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen?



## Selbstbeobachtung

Hier finden Sie ein Beispiel für einen Beobachtungsbogen. Sie könnten diesen z. B. immer am Ende einer Woche ausfüllen. Bei Bedarf können Sie dann Ihren ursprünglichen Plan anpassen.

Tag	Stichpunkte zur Umsetzung Ihres Plans	Zufriedenheit mit der Umsetzung
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Meine Bewertung der Woche:

*Wie gut konnte ich meinen Plan verwirklichen?*

---

*Möchte ich etwas an meinem Plan ändern?*

---

## Möglichkeiten der Selbstbelohnung

Belohnung kann beim Durchhalten hilfreich sein.

Was Sie sich gönnen, kann sehr unterschiedlich sein, z. B.: sich etwas Materielles gönnen, etwas kaufen, was man sich schon länger wünscht, auf eine kleine Reise sparen, Hobbies und Kontakte pflegen und genießen, Kultur- oder Naturerlebnisse planen ...

Wichtig ist, dass Sie sich darauf freuen können. Die Bedingungen für die Belohnung sollten nicht zu einfach, aber auch nicht zu schwer sein.

Auf diesem Blatt können Sie notieren, womit Sie sich belohnen möchten:



*Wofür (was sollte ich konkret erreicht haben, um mich dafür zu belohnen)?*

---

---

---

---

---

*Wie, womit?*

---

---

---

---

---

Beispiel:

**Wofür:** Wenn ich in der Woche nicht mehr als ein süßes Getränk getrunken habe.

**Wie, womit:** Für das gesparte Geld kaufe ich mir eine schöne Illustrierte und lese sie im Park.

## Meine Kontrolle der Ergebnisse

Letztendlich soll Ihr Plan zu Ihrem Gesundheitsziel führen. Sie sollten also kontrollieren, ob Ihr Plan zur gesunden Ernährung zum gewünschten Ergebnis führt. Dieses Blatt kann Ihnen helfen zu erkennen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Stellt sich das Ergebnis (nach einem realistischen Zeitraum) nicht ein, müssen Sie evtl. Ihren Plan verändern.



*Was? – Das möchte ich mit gesunder Ernährung für meine Gesundheit erreichen:*

---

---

---

*Woran? – Daran merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe:*

---

---

---

*Wie? – So möchte ich mein Ergebnis kontrollieren (Methode, Zeitraum, Frequenz):*

---

---

---

Beispiele:

- **Was:** „Ich möchte abnehmen“ – **woran:** „Die Waage zeigt 5 kg weniger als mein aktuelles Gewicht an.“ – **wie:** „Ich wiege mich in den nächsten 12 Wochen jeden Samstagvormittag nach dem Frühstück.“
- **Was:** „Ich möchte beim Einkaufen weniger Süßigkeiten einkaufen“ – **woran/wie:** „Ich markiere die Süßigkeiten auf dem Kassenzettel mit einem roten Textmarker und hänge sie zu Hause ans schwarze Brett. In 2 Wochen sollte höchstens noch ein „roter Posten“ auf jedem Kassenzettel stehen.“



## 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 abzarbeiten gilt. Zu viele Folien können bei den TN zu einer konsumierenden Haltung führen, die einer Aktivierung entgegensteht. 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 den Zetteln, können aber auch störend wirken. Eine Alternative stellen Schreibrätter 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 Ausgestaltungs- und Orientierungsmöglichkeiten. 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 Kannen, 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](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=2ahUKEwin8ey5s4XjAhUPsaQKHe98DLUQFjAAegQIABAC&url=http%3A%2F%2Fwww.ernaehrung.de%2Fstatic%2Fpdf%2Ffreiburger-ernaehrungsprotokoll.pdf&usq=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 Beispiel-patient 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](http://krankheitserfahrungen.de)
- [lebensstil-aendern.de](http://lebensstil-aendern.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 Ernährungsberatende 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](mailto:info@dge-medienservice.de); Internet: [www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de); <https://www.dge-medienservice.de/fach-und-schulungsmedien.html>
  - o Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide/>
  - o Der DGE-Ernährungskreis: <http://www.dge-ernaehrungskreis.de>
  - o Die 10 Regeln der DGE: <https://www.dge.de/index.php?id=52>
  - o Konsensuspapier „Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland“ Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG), Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V. (DDG) und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): [https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier\\_Zucker\\_DAG\\_DDG\\_DGE\\_2018.pdf](https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDG_DGE_2018.pdf)
  - o FAQ der DGE: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Speisesalz: [https://www.dge.de/uploads/media/Speisesalz\\_FAQs.pdf](https://www.dge.de/uploads/media/Speisesalz_FAQs.pdf)
  - o Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zur Speisesalzzufuhr in Deutschland: [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2016/03\\_16/EU03\\_2016\\_Sonderdruck\\_neu.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/03_16/EU03_2016_Sonderdruck_neu.pdf)
- BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung): Viele Broschüren und Arbeitsmaterialien (Lebensmittelkarten, Tischaufsteller, Arbeitsblätter u. a.), z. T. kostenpflichtig. In dieser Einrichtung ist der frühere Informationsdienst AID e. V. aufgegangen. Alle Materialien, die unter der Herausgabe des AID standen, zu beziehen über den BLE-Medienservice; c/o

IBRo Versandservice GmbH; Kastanienweg 1; 18184 Roggentin; Telefon: +49 (0)38204 66544; Fax: +49 (0)030 1810 6845 520; E-Mail: [info@ble-medien-service.de](mailto:info@ble-medien-service.de);

Internet: <http://www.ble.de>; <https://www.ble-medien-service.de/ernaehrung>

- Ernährungspyramide: Von Poster bis Wandsystem:  
<http://www.bzfe.de/inhalt/von-poster-bis-wandsystem-2541.html>
- Ernährungspyramide: Mit den Lebensmittelkarten visualisieren:  
<http://www.bzfe.de/inhalt/visualisieren-mit-den-lebensmittelkarten-arbeiten-2544.html>
- Für die Ernährungsberatung besonders interessant: „Beratung mit der Tellerebene“. Zusammen mit den anderen Materialien des BZfE ermöglichen verschiedene Tellervorlagen den flexiblen und individuellen Einsatz in der Arbeit mit den Patienten:  
<https://www.bzfe.de/inhalt/beraten-mit-der-tellerebene-2750.html>
- Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention für Professionalität in der Ernährungsberatung: werbungsfreie Unterlagen für die Ernährungsberatung (Arbeitsmaterialien, Poster, Flyer, Powerpoint-Präsentationen, Formulare etc.) – Mitgliedschaft erforderlich:  
<https://fet-ev.eu/>
- Verbraucherzentrale Bundesverband – Schulportal für Verbraucherbildung – Unterrichtsmaterial geprüft von Experten (u. a. zum Thema Ernährung):  
[https://www.verbraucherbildung.de/suche/materialkompass/field\\_material\\_topics/ernaehrung-2547/field\\_subjects/gesundeernaehrung-3007](https://www.verbraucherbildung.de/suche/materialkompass/field_material_topics/ernaehrung-2547/field_subjects/gesundeernaehrung-3007)
- Verlag Kirchheim + Co GmbH, Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 14, 55130 Mainz  
Telefon: 0 61 31 / 960 70-0, E-Mail: [info@kirchheim-verlag.de](mailto:info@kirchheim-verlag.de) Patienten-Schulungsprogramme Bereich Diabetes mellitus:  
<https://www.kirchheim-verlag.de/schulungsprogramme>  
„100 Kalorien = ...“: schöne Kalorientabelle; Guten Appetit, Spielend Alternativen entdecken: Mahlzeiten zusammenstellen mithilfe von Lebensmittelabbildungen und Kalorienbausteinen; Essen nach Maß: Bausteintabelle Ernährung
- Deutscher Ärzteverlag GmbH; Dieselstraße 2; 50859 Köln; Telefon +49 2234 7011-0 (Zentrale); Telefax +49 2234 7011-6508; Materialbezug über Internet:  
<https://www.patientenschulungsprogramme.de>  
u. a.: DMP Programme Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Tellerset Kilokaloriendefinierte Kost; Im Restaurant - Interaktive Ernährungsberatung zum Abschätzen des Kohlenhydrat- und Kaloriengehaltes
- Unterrichtsmaterialien selber erstellen: Nicola Haller: „Das erlebnispädagogische Diabetes-Training - 162 Schulungsideen für Spaß und Abwechslung“; Urban & Fischer / Elsevier Verlag; ISBN-13: 978-3437480829
- Eigene Schulungsmaterialien zum Thema Diabetes mellitus unter Anleitung erstellen: novonordisk novoakademie  
<https://www.novoakademie.de/events/diabetes/kreativseminar-i---diabetes-zum-anfassen.html>

## Kalorientabellen

- einfache Kalorientabellen (Kalorien verschiedener Lebensmittel)
- Nährwerttabellen, Tabellen zum Zusammenhang von Kaloriengehalt und Aktivitäten zu deren Verbrauch:

- <https://www.dge.de/presse/pm/neue-naehwerttabelle-der-dge/>
- Im Internet gibt es viele Kalorienrechner, z. B.  
<https://www.kalorientabelle.net/kalorienverbrauch-berechnen>
- <https://www.fitrechner.de>
- <https://www.bmi-rechner.net/kalorientabelle.htm>

### Lebensmittelkarten

Lebensmittelkarten werden für den Einsatz in unterschiedlichen Kontexten (z. B. auch für den Schulunterricht) angeboten.

- Einen speziellen Fokus auf die Ernährungsberatung ermöglicht das Angebot des Bundeszentrums für Ernährung (vgl. ↗ Informationsmaterialien):  
<http://www.bzfe.de/>
- Betzold Schulunterrichtsmaterialien – Pyramide und Lebensmittelkarten magnetisch:  
<https://www.betzold.de/cat/3530072/>
- Schubi Lernmedien - Fotoboxen mit Lebensmittelabbildungen:  
<https://www.schubi.com/de/de/suche/?&stichwort=fotobox+lebensmittel&perpage=50>

### Lebensmittelattrappen

Döring Lebensmittelattrappen (hochwertig):

<https://www.attrappe.de/startseite>

Decorado Lebensmittelattrappen (günstiger):

<https://www.decorado.de/Deko-nach-Themen/All-Season/Lebensmittelattrappen/>

Als Attrappen können auch leere Lebensmittelverpackungen dienen (ggf. können gefüllte „Gelbe Säcke“ von Mitarbeitern aus der Rehaklinik gesammelt werden).

Zuckerwürfelattrappen (weiße, viernoppige Legosteine) – „echte“ Attrappen sind im einschlägigen Fachhandel zu beziehen. Günstigste Lösung: Verwendung von echten Zuckerwürfeln.

### Magnetbilder und Piktogramme

Verlage, die Materialien für den Schulunterricht herstellen, haben z. B. magnetische Lebensmittel-Bilder im Sortiment, die in der Ernährungsberatung genutzt werden können. Auch eine Internet-Bildersuche nach dem Suchausdruck „Lebensmittel Bilder zum Ausdrucken“ kann solche Piktogramme liefern.

### Poster

↗ siehe Informationsmaterialien

### Postkarten (Baustein E.11 – Vorstellen mit Postkarten)

Abbildungen und Bilder können einen direkteren Zugang zu persönlichen Motiven liefern, weil wir visuelle Wesen sind und das Betrachten von Bildern immer auch eine emotionale Ebene aktiviert und Wissensinhalten auf der Gefühlsebene eine Bedeutung hinzufügen kann. In der Psychologie wird dieser Zusammenhang immer wieder aktiv eingesetzt, um über Bilder innere Motive und Einstellungen

herauszuarbeiten. Daher gibt es fertige Bildkarteien, die man für diese Zwecke kaufen und verwenden kann:

- Die ZRM-Bildkartei, DIN A6, Hogrefe AG (ZRM = Zürcher Ressourcen Modell)
- 80 Bild-Impulse als Erzähl- und Schreibanlässe, Redaktionsteam Verlag an der Ruhr
- Bildkarten zur Biografiearbeit, Don Bosco Medien GmbH

Unter Umständen ist dieses Material in der psychologischen Abteilung einer Einrichtung bereits vorhanden und kann ggf. mitbenutzt werden.

Ein Bilderset kann natürlich auch selbstständig zusammengestellt werden. Es sollte dabei jedoch darauf geachtet werden, dass die Bilder genügend unterschiedlich sind, um unterschiedlichen Persönlichkeiten unterschiedliche Assoziationen zu ermöglichen.

### Rezeptesammlung

- DEBNet - Rezeptsammlung mit berechneten Rezepten, Suchfunktion (Indikation, Zutaten, Zubereitung):  
<http://www.ernaehrung.de/rezepte/>
- DGE - Link zu geprüften In-Form-Rezepten:  
<https://eatsmarter.de/rezepte/partnerrezepte/in-form-rezepte>
- 5 am Tag - Obst und Gemüse - Rezeptesammlung:  
<https://www.5amtag.de/>

### Videos

Insbesondere im Lehrzielbereich 2 (Wissen) können zur Informationsvermittlung auch kurze Filmsequenzen verwendet werden. Aufgrund des scheinbar unerschöpflichen Materials in den öffentlich-rechtlichen Mediatheken und auf Youtube ist es jedoch schwierig, kompakte Empfehlungen zu geben, die alle möglichen Einsatzzwecke und persönlichen Vorlieben abdecken. Die Ernährungsberatenden kommen daher nicht umhin, passende Videoclips eigenständig zu recherchieren und auf ihre Verwendbarkeit in der Gruppe zu prüfen. Für den Einsatz in der Gruppe müssen zudem alle technischen Hürden berücksichtigt werden: Laptop und Beamer müssen vorhanden sein, für den Ton benötigt es zusätzlich noch adäquate Lautsprecher, der Rechner muss das Video abspielen können, beim Streamen aus dem Internet muss zudem eine Internetverbindung im Gruppenraum vorhanden sein.

Für Videos mit Patientenerfahrungen siehe ↗ Fallbeispiele.

### Virtueller Supermarkt

Immer mehr Supermärkte und Lebensmittelanbieter bieten Online-Shops für Lebensmittel an. Dieser virtuelle Warenkorb kann in der Ernährungsberatung genutzt werden. Zum Teil sind die Produktbeschreibungen der Lebensmittel sehr ausführlich und enthalten z. B. auch die Nährwerttabellen der Produkte. Die Verfügbarkeit von Lebensmittel-Online-Shops kann sich regional unterscheiden und ein Konzept für die Ernährungsberatung sollte sich um Neutralität bemühen. Daher listen wir hier keine Links zu kommerziellen Lebensmittelanbietern auf. Wir empfehlen eine Internetsuche nach den Schlagworten „online supermarkt“ oder „online supermarkt vergleich“, um schnell an mögliche Quellen zu kommen.

Für den Einsatz eines virtuellen Supermarkts werden des Weiteren internetfähige Geräte (Smartphones, Tablets oder PCs) sowie eine Internetverbindung benötigt.