



Kurseinheit 7

Genuss und Entspannung

Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Kurseinheit 7



A landscape painting in a soft, painterly style. The scene depicts a wide valley with a river winding through its center. In the distance, a small castle or tower sits atop a hill. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall color palette is muted and naturalistic. The text 'Essen und Empfinden' is overlaid in the center of the image.

Essen und Empfinden

Hunger, Appetit, Sättigung

Hunger und Durst

- ▶ Wie spüre ich, wenn ich hungrig bin?
- ▶ Wo spüre ich den Hunger?
- ▶ Gibt es unterschiedliche Arten von Hunger?
- ▶ Woran merke ich, dass ich durstig bin?

Sättigung

- ▶ Wie fühle ich mich, wenn ich satt bin?
- ▶ Wo spüre ich, dass ich satt bin?
- ▶ Gibt es Abstufungen der Sättigung?
Wie fühlen sich diese an?
- ▶ Wann höre ich auf zu essen?

Appetit

- ▶ Was ist für mich Appetit?
- ▶ Wie spüre ich Appetit?

Gedicht

Vergnügungen
Der erste Blick
Aus dem Fenster am Morgen
Das wiedergefundene alte Buch
Begeisterte Gesichter
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten
Die Zeitung
Der Hund
Duschen, Schwimmen
Alte Musik
Bequeme Schuhe
Begreifen
Neue Musik
Schreiben, Pflanzen
Reisen
Singen
Freundlich sein.

Quelle: Brecht, B. (1967), Gesammelte Werke,
Frankfurt a. M., Suhrkamp

Meine 8 Regeln des Genießens

1. Regel:

Ich gönne mir Genuss.

2. Regel:

Ich nehme mir Zeit beim Genießen.

3. Regel:

Ich genieße bewusst.

4. Regel:

Ich schule meine Sinne.



Meine 8 Regeln des Genießens

5. Regel:

Ich genieße auf meine Art.

6. Regel:

Ich genieße lieber wenig, dafür aber richtig.

7. Regel:

Ich plane Genussmomente und freue mich darauf.

8. Regel:

Ich achte auf die kleinen angenehmen Dinge des Alltags.





Kurseinheit 8

Sinnvoll einkaufen und Nein sagen üben

Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Kurseinheit 8



3/4-Teller-Regel

- ▶ $\frac{3}{4}$ des Tellers füllen pflanzliche Lebensmittel:
Gemüse, Salat, Obst, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot.
- ▶ $\frac{1}{4}$ des Tellers füllen tierische Lebensmittel:
Fleisch, Fisch, Eier, Wurst, Käse.





- [play.google.com](https://play.google.com/store/apps/details?id=de.aid.android.ernaehrungspyramide&hl=de)
 (https://play.google.com/store/apps/details?id=de.aid.android.ernaehrungspyramide&hl=de)
 Die Ernährungspyramide als App im App-Store von Google-Play für Smartphones mit Android-Betriebssystem.
- [itunes.apple.com](https://itunes.apple.com/us/app/was-ich-esse/id785433822?l=de&ls=1&mt=8) (https://itunes.apple.com/us/app/was-ich-esse/id785433822?l=de&ls=1&mt=8)
 Die Ernährungspyramide als App im App-Store von Apple für Ihr iPhone.

Oder: Einfach einscannen!



Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den nebenstehenden Code ein und Sie gelangen direkt zum passenden App-Anbieter für Ihr Gerät.

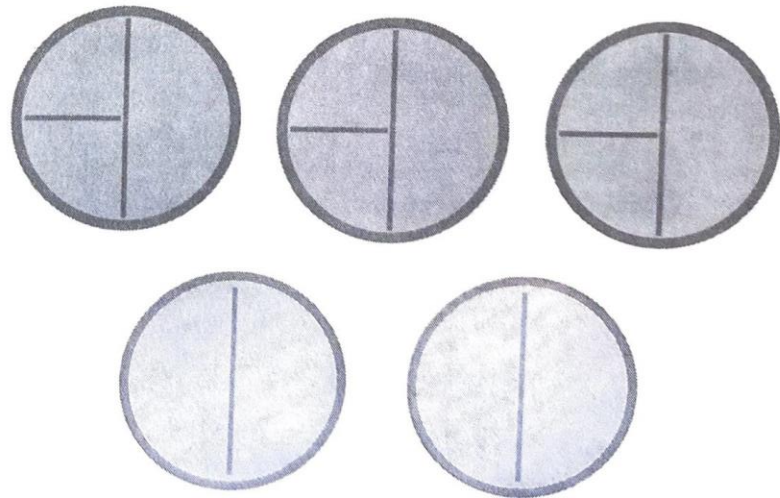
App von BZfE

- Ernährungspyramide als App
- App: Was ich esse

Tellerregel

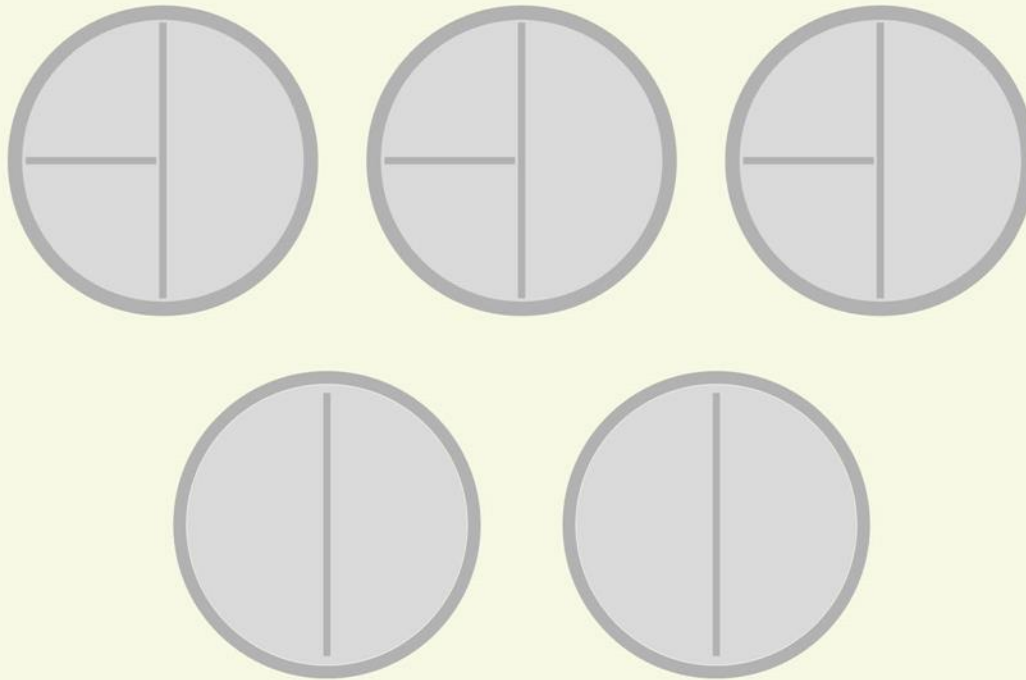
Diese Tipps helfen Ihnen, die Ernährungspyramide im Alltag anzuwenden:

- ▶ Regelmäßig zu festen Zeiten essen, möglichst 3 Haupt- und bis zu 2 Zwischenmahlzeiten.
- ▶ Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.
- ▶ Haupt- und Zwischenmahlzeiten sind überwiegend „grün“ und „gelb“.
- ▶ Eine Hauptmahlzeit soll Lebensmittel aus mindestens 3 verschiedenen Lebensmittelgruppen enthalten, 2 davon aus den grünen Ebenen der Pyramide.
- ▶ Zwischenmahlzeiten sollten 2 verschiedene Lebensmittelgruppen abdecken. Mindestens die Hälfte des Tellers ist mit grünen Symbolen besetzt.
- ▶ Zu den Hauptmahlzeiten gehört immer eine sättigende Beilage.
- ▶ $\frac{3}{4}$ -Tellerregel beachten!



Quelle: „Die Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“, BLE

Einen Tag planen



Quelle: „Die Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“, BLE

Einkaufen mit der Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide



© BLE

Schnelle After-Work-Küche

Sinnvoller Vorrat

Im Vorratsschrank oder Keller:

- ▶ Beilagen mit kurzer Garzeit:
Reis, Ebly-Weizen, Couscous, Polenta, rote Linsen, Hartweizengrieß, Nudeln
- ▶ Konserven:
Sauerkraut, geschälte Tomaten, Pizzatomaten, Hülsenfrüchte, Mais
- ▶ Oliven, Senf, Tomatenmark, Pesto, Öl (z. B. Raps- oder Olivenöl), Essig, getrocknete Kräuter, gekörnte Brühe, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Gewürze

Sinnvoller Vorrat

Im Kühlschrank:

- ▶ Eier, Parmesan, Käse, Schinkenwürfel, Naturjoghurt, Quark

Im Tiefkühlfach:

- ▶ Gemüse (Spinat, Erbsen, Blumenkohl, Brokkoli, grüne Bohnen, Mischgemüse), Suppengrün
- ▶ Kräuter (italienische Mischung, Petersilie, Schnittlauch)
- ▶ Fischfilet
- ▶ Fleisch
- ▶ Tiefkühlprodukte aus der Eigenproduktion

„Nein“-sagen

Wochenaufgabe

- Ernährungsziel in Bezug auf Genuss formulieren
- „Ich tu mir was Gutes“
- Weiter Ernährungsprotokoll schreiben
- Belohnung für das Ende des Kurses überlegen
- „Ich kann Nein sagen“

Mein Ziel:

Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche

Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten

Meine Aktivitäten: was und wie lange?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung

Sport	Inaktivität

Mein Ziel:

Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche

Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten

Meine Aktivitäten: was und wie lange?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung

Sport	Inaktivität