



Kurseinheit 3

Bunt essen und Schritte zählen

Heute benötigtes Material:

- Bunte Stifte (grün, gelb, rot)
- Zettel und Stift

Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Kurseinheit 3



Platzhalter: Sophia Schnaubelt

Platzhalter: 17.02.2021 – 07.04.2021

Aktiv abnehmen! Bewusst essen



Kurseinheit 2

Richtig trinken, im Alltag mehr bewegen und Hindernisse überwinden

Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Kurseinheit 2





Alltagsbewegung
Mahlzeiten
Trinkmenge

Weiter ausgebaut?

Essensregeln

Als Hilfestellung zur Erreichung der Ziele



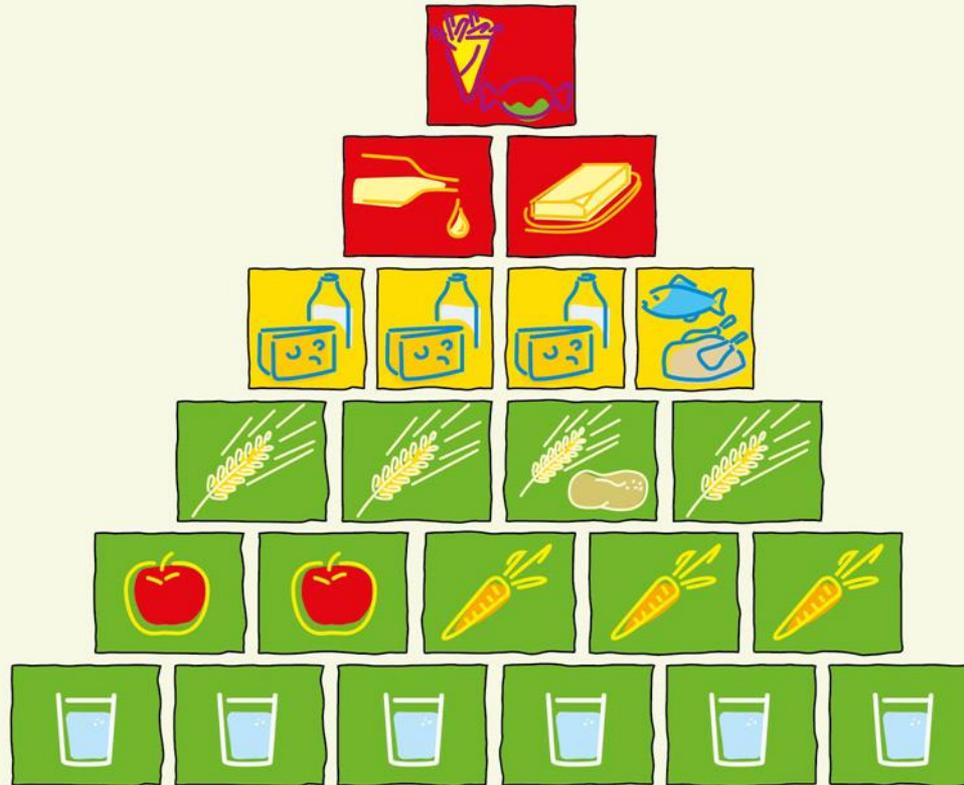
Kurseinheit 3

Bunt essen und Schritte zählen

Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Kurseinheit 3



Die Ernährungspyramide



© BLE

Analyse Ernährungstagebuch

Markierung der Lebensmittel in der Ampelfarbe der Ernährungspyramide

Was fällt euch auf?



Welches Obst und
Gemüse esst ihr
gerne?

Viel Gemüse und Obst

- ▶ 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag



Quelle: www.5amTag.org

Obst und Gemüse

Sie enthalten

viele Vitamine

viele Mineralstoffe

Ballaststoffe

sekundäre Pflanzenstoffe

Eiweiß (Hülsenfrüchte)

wenig Energie



Tipps

- täglich Gemüse (roh und gegart) und Salat
- täglich zwei Portionen frisches Obst
- Gemüse oder Obst zu jeder Hauptmahlzeit und auch zwischendurch

Obst und Gemüse

Saisonkalender für Obst und Gemüse

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OCT	NOV	DEZ
Auberginen												
Bleich-/Staudensellerie												
Blumenkohl												
Bunch, Stangenbohnen												
Broccoli, Spargelkohl												
Champignons												
Chicoree												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Eisbergsalat												
Erbsen, grün												
Fenchel												
Grünkohl												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürb.												

GEMÜSE	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OCT	NOV	DEZ
Rote Beete, Rote Rüben												
Rotkohl												
Salatgurken												
Schwarzwurzeln												
Sellerieknollen												
Spargel												
Spinat												
Steckrüben												
Telbisse / Rübchen												
Tomaten												
Topinambur												
Weiß-, Spitzkohl												
Wirsing												
Zuckerrüben												
Zucchini												



Ballaststoffe

Bsp. Haferflocken

Formulierung eines neuen Ziels:

zur Lebensmittelauswahl im grünen Bereich

Bsp.: ich esse künftig 2x pro Tag Gemüse...

Essen und bewegen

Kalorienreiche Variante

Salamipizza

Gehen



Spazieren



Radfahren



Schwimmen



Laufen



Rostbratwurst (150g)

Gehen



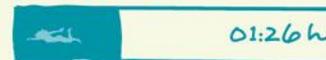
Spazieren



Radfahren



Schwimmen



Laufen



Leichtere Alternative

Tomatenpizza

Gehen



Spazieren



Radfahren



Schwimmen



Laufen



Geflügel-Siedewurst (150g)

Gehen



Spazieren



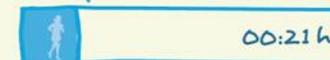
Radfahren



Schwimmen



Laufen



Kalorienverbrauch

<u>Sportart / allgemeine Berechnung*</u>	<u>Verbrauch in kcal*** für 30min Sport bei einem Körpergewicht von**</u>				
	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Aerobic	190	222	254	286	318
Bergwandern mit Gepäck	180	210	240	270	450
Fitnesstraining	332	386	442	496	552
Fußball	238	278	316	356	396
Golf	154	180	206	232	258
Gymnastik	162	190	216	244	270
Inline-Skating	216	252	288	324	360
leichtes Dauerlaufen (Neudeutsch: joggen) / 10,75*	244	286	326	368	408
schnelles Dauerlaufen / 13,4*	520	606	700	780	868
langsames Radfahren (bis 15 km/h) / 3,35*	180	210	240	270	300
schnelles Radfahren (bis 25 km/h) / 7,65*	306	358	408	460	510
langsames Schwimmen / 4,3*	230	268	308	346	384
zügig Schwimmen / 12,2*	280	328	374	422	468
Skilanglauf langsam / 11,95*	244	286	326	368	408
Skilanglauf schnell / 16,73*	280	328	374	422	468
Squash	364	424	484	546	606
Tennis	198	232	264	298	330
zügig Spaziergehen (Neudeutsch: Walking) / 5,5*	198	232	264	298	330

Neue Wochenaufgabe:

Schritte zählen
oder
Strecke zählen

(1000 Schritte entsprechen ungefähr einer Strecke von 600m)



Wochenaufgaben:

- „Ich esse bunt“
- Ernährungsprotokoll weiterführen
- LM in Ampelfarben markieren
- Sättigungsgrad notieren
- Schritte notieren
- Weiter zusätzliches Bewegungsangebot wahrnehmen
- Neues Ernährungsziel angehen





Feedback



Kurseinheit 4

Gute Fette und eine aktive Freizeit gegen den inneren Schweinehund

Aktiv abnehmen! Bewusst essen
Kurseinheit 4



