

## Ernährungs-Check

### SPEZIFISCHE ZIELE:

- Kurzanalyse des individuellen Ernährungsverhaltens
- Erkennen einfacher, praktikabler Möglichkeiten zur Optimierung

### INHALTE:

- Auswahl typischer Lebensmittel und deren Portionierung am Touchpult
- Auswertung als Tagesbilanz und optische Darstellung anhand der Ernährungspyramide (BLE)
- Interpretation und Beratung, Strategien und Vorsätze
- Simulation - was wäre, wenn...? Visualisierung der Vorsätze

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

### ORGA:

Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf:  $\geq 6 \text{ m}^2$   
 Besondere Hinweise: barrierefreier Zugang,  
 Maße LBT: 130 x 75 x 100 cm, Gewicht 60 kg,  
 unterschiedliche Touch-Screen-Größen verfügbar

### PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Vermeidung und Reduktion von Übergewicht



## Ernährungs-Check

### HINTERGRUND:

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

### ABLAUF:

Der Teilnehmer wählt am Touchpult aus einer Auswahl an Icons die Lebensmittel aus, die typisch für seine Ernährung an einem „normalen Arbeitstag“ sind. Dazu „legt“ er sie in den „Warenkorb“ und gibt die Portionen an.

### 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 Teilnehmer 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 zur Optimierung visualisiert werden, um der Empfehlung einer ausgewogenen Ernährung möglichst nahe zu kommen. Zusätzlich werden Empfehlungen zur regelmäßigen Bewegung vermittelt.

