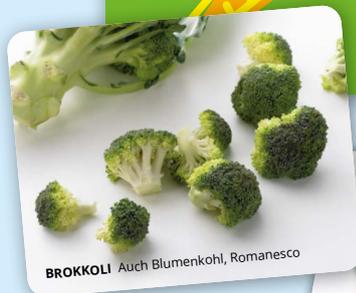


Mahlzeiten gestalten

Beratung mit den Tellervorlagen



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung





Liebe Ernährungsberaterinnen und -berater	4
Digital oder ausgedruckt – vielfältig einsetzbar	5
Die verschiedenen Elemente der Tellervorlagen	6
Teller mit drei Feldern	6
Teller mit zwei Feldern	6
Teller ohne Einteilung	6
Große Teller, kleine Teller	6
Die Gläser	6
Einsatzmöglichkeiten der Tellervorlagen	7
Das Ernährungsverhalten mit den Tellervorlagen darstellen und optimieren	7
Der Pyramiden-Check	8
Tellerregeln erarbeiten	9
Teller-Botschaften als Erinnerung	9
Mahlzeiten als soziales Ereignis	9
Mahlzeiten und Werbung	10
Mahlzeiten und Esskultur	10
Weitere Ideen	10
Türöffner	11
Tellervorlagen	12
Übersicht	12
Ergänzende Materialien für die Beratung	28
Wandsystem mit Fotokarten	28
Tischsystem mit Fotokarten	28
Die Ernährungspyramide – Kompendium für Ernährungsfachkräfte	29
Einfach besser essen	29
Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch	29
Lebensmittelkarten	29
Was ich esse – Die Ernährungspyramide als App	30
Einfach besser beraten: Beratungsinfos online	30
Die Ernährungspyramide – Tischaufsteller	30
Die Ernährungspyramide – DIN-A5-Karten im 10er-Pack	30
Impressum	31

Liebe Ernährungsberaterinnen und -berater

Die Tellervorlagen gestalten gesundes und leckeres Essen und Trinken noch lebensweltnäher.

Teller und Gläser stehen dafür, dass Essen und Trinken im Rahmen von Mahlzeiten stattfindet. Wie diese aussehen, wann sie stattfinden, wie viele es sind und ob sie einer Regelmäßigkeit folgen, ist ganz unterschiedlich. Die Arbeit mit den Tellervorlagen hilft, den Status quo zu reflektieren und Ziele für das eigene Essen und Trinken zu formulieren.

Ob eine Facette der Ernährungsbildung oder als Tool in der Ernährungsberatung, die Tellervorlagen unterstützen bei der Reflexion, Bewertung und Planung von Mahlzeiten:

- Was habe ich gegessen?
- Welche Pyramidenbausteine liegen auf meinem Teller?
- Welchen Anteil haben die verschiedenen Lebensmittelgruppen?
- Wie groß sind meine Portionen?
- Wie verteile ich die Portionsbausteine auf die Mahlzeiten?
- Was und wie will ich morgen/zukünftig essen?

Das Format der Vorlagen ist so gewählt, dass Sie diese sehr gut zusammen mit den Lebensmittelkarten mini kombinieren können.

Viel Freude und Erfolg bei der Beratung wünscht

Ihre
Susanne Illini
Referentin



Foto: © M. Ebersoll, BLE

Digital oder ausgedruckt – vielfältig einsetzbar

Die Tellervorlagen können Sie digital nutzen oder ausdrucken.

Für den täglichen Einsatz können Sie die ausgedruckten Vorlagen auch hochwertiger und robuster gestalten, indem Sie sie beispielsweise

- laminieren,
- in Klarsicht- bzw. Aktenhüllen stecken,
- auf Karton aufkleben.

Die Vorlagen sind für den Ausdruck im DIN-A4-Format optimiert. Ist Ihnen dieses Format zu klein, haben wir eine Vorlage vorgesehen, bei der Sie zwei DIN-A4-Blätter zu einer DIN-A3-Vorlage zusammensetzen können.

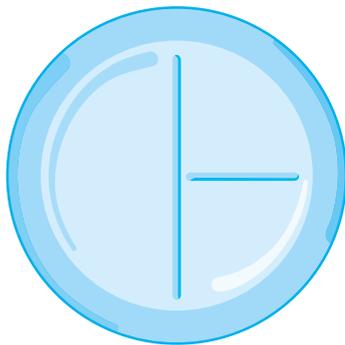
Wenn Sie mit einem Overheadprojektor arbeiten, können Sie die Vorlagen direkt auf Folien drucken oder zunächst auf Papier ausdrucken und anschließend auf Folien kopieren. Bitte beachten Sie hierzu die Gebrauchsanweisungen des Druckers bzw. Kopierers. Natürlich können Sie die Teller auch mit einem Beamer auf eine Wand projizieren.

Tellerebene interaktiv: Projizieren Sie die Vorlagen auf ein interaktives Whiteboard. Dann können Sie die Teller auf der interaktiven Fläche beschriften und markieren. Im Anschluss können Sie die in der Lehr-/Seminareinheit entwickelten Abbildungen speichern und später weiterverwenden oder Ihrer Gruppe digital zur Verfügung stellen.



Fotos: Arnout van Son, © BLE

Die verschiedenen Elemente der Tellervorlagen

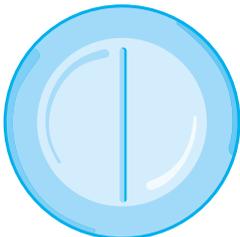


Damit Sie das Thema Mahlzeiten flexibel aufgreifen können, wählen Sie aus vielen Darstellungsvarianten aus: Teller mit und ohne Unterteilungen, verschiedene Tellergrößen, einzelne Teller für einzelne Mahlzeiten und Gerichte sowie mehrere Teller, die z. B. die Mahlzeitenverteilung über einen ganzen Tag veranschaulichen. Die Unterteilungen zeigen, aus wie vielen verschiedenen Portionsbausteinen eine Mahlzeit bestehen könnte.



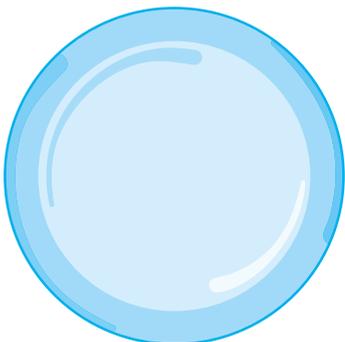
Teller mit drei Feldern

Diese Teller eignen sich vor allem für Hauptmahlzeiten, wenn diese aus drei verschiedenen Lebensmittelgruppen bestehen wie Fleisch, Gemüse und Getreidebeilage. Sie haben die Wahl zwischen drei gleichgroßen Feldern oder einem Teller mit der Einteilung $\frac{1}{2} - \frac{1}{4} - \frac{1}{4}$.



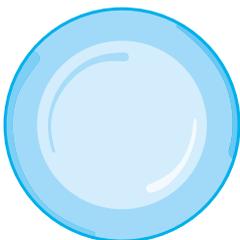
Teller mit zwei Feldern

Die Teller haben eine Aufteilung in zwei Hälften. Hiermit können Sie zum Beispiel zeigen, dass Zwischenmahlzeiten oder auch Vor- und Nachspeisen aus zwei Lebensmittelgruppen zusammen gestellt sein könnten.



Teller ohne Einteilung

Hier können Sie die Einteilung selbst vornehmen. Sie und Ihre Klienten*innen entscheiden individuell oder die Gruppe diskutiert, welchen mengenmäßigen Anteil die einzelnen Lebensmittelgruppen einnehmen können. Skizzieren Sie z. B. eine individuelle Einteilung auf der Vorlage und legen Sie die Lebensmittelkarten mit der Symbolseite nach oben auf die Vorlage, um zu zeigen, welches Feld für welche Lebensmittelgruppe steht.



Große Teller, kleine Teller

Üblicherweise kommen große Teller für die Hauptmahlzeiten und kleine Teller für Zwischenmahlzeiten zum Einsatz.



Die Gläser

Auf vielen Vorlagen ist zusätzlich ein Glas abgebildet. Denn zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehört auch immer ein Getränk und wer zu jeder Mahlzeit etwas trinkt, vergisst es nicht so leicht. Wie groß das Getränk ist und was getrunken wird, entscheiden Sie und Ihre Klienten*innen bzw. die Gruppe, mit der Sie arbeiten.

Einsatzmöglichkeiten der Tellervorlagen

Mit den Tellervorlagen lassen sich sowohl Ernährungsempfehlungen als auch bestehendes Essverhalten anschaulich und mahlzeitenbezogen darstellen. Sie können damit zum Beispiel

- die Mahlzeitenverteilung und das Trinkverhalten über den ganzen Tag abbilden, reflektieren, Ressourcen herausstellen und Alternativen diskutieren,
- die Zusammensetzung einer Mahlzeit aufgreifen und nach Bedarf und Bedürfnissen abändern,
- Rezepturen beliebter Gerichte darstellen und modifizieren,
- den Unterschied zwischen Hauptmahlzeiten, Zwischenmahlzeiten und Snacking aufgreifen.

Einfach besser beraten mit den Tellervorlagen: Das nehmen die Schüler*innen, Klienten*innen und Teilnehmer*innen von Gruppenschulungen mit:

Ich gestalte meinen Essalltag nach meinem Bedarf, meinen Bedürfnissen, einer flexiblen Mahlzeitenstruktur und wähle aus allen Lebensmittelgruppen aus.

Ich setze Empfehlungen auf Lebensmittelebene in Mahlzeiten um.

Ich kann meine Handportionen als Portion auf dem Teller abschätzen und schärfe mein Augenmaß.

Ich verteile meine Portionsbausteine über den Tag und gestalte daraus Mahlzeiten.

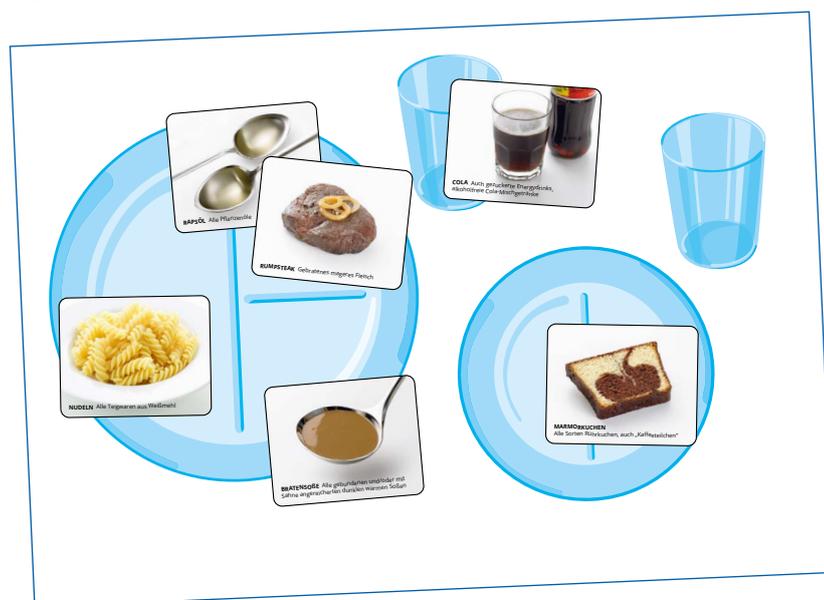
Das Ernährungsverhalten mit den Tellervorlagen darstellen und optimieren

Mit den Tellervorlagen können Sie das Ernährungstagebuch Ihrer Klienten*innen nicht nur besprechen, sondern auch visualisieren:

- Wählen Sie für jede Mahlzeit Ihrer Klienten*innen einen Teller aus. Nehmen Sie große Teller für die Hauptmahlzeiten, kleine Teller für die Zwischenmahlzeiten und ein Glas für jedes Getränk.
- Befüllen Sie die Teller mit den Lebensmittelkarten mini entsprechend dem Ernährungstagebuch Ihrer Klienten*innen. Jedes Lebensmittel wird durch ein Kärtchen vertreten. Die Kärtchen bilden ungefähr die empfohlene Portionsgröße ab. Wurde deutlich mehr gegessen, verdeutlichen Sie auch das, indem Sie eine weitere Karte dieses Lebensmittels (oder eine Stellvertreterkarte) legen. Die Visualisierung hilft, das eigene Essverhalten aufmerksam zu beobachten und zu reflektieren.
- Besprechen Sie mit den Klienten*innen, wo Lebensmittel ausgetauscht werden können, um die Ernährung zu optimieren.

Hier eine Reihe möglicher Fragestellungen, die Sie aufgreifen und vertiefen können:

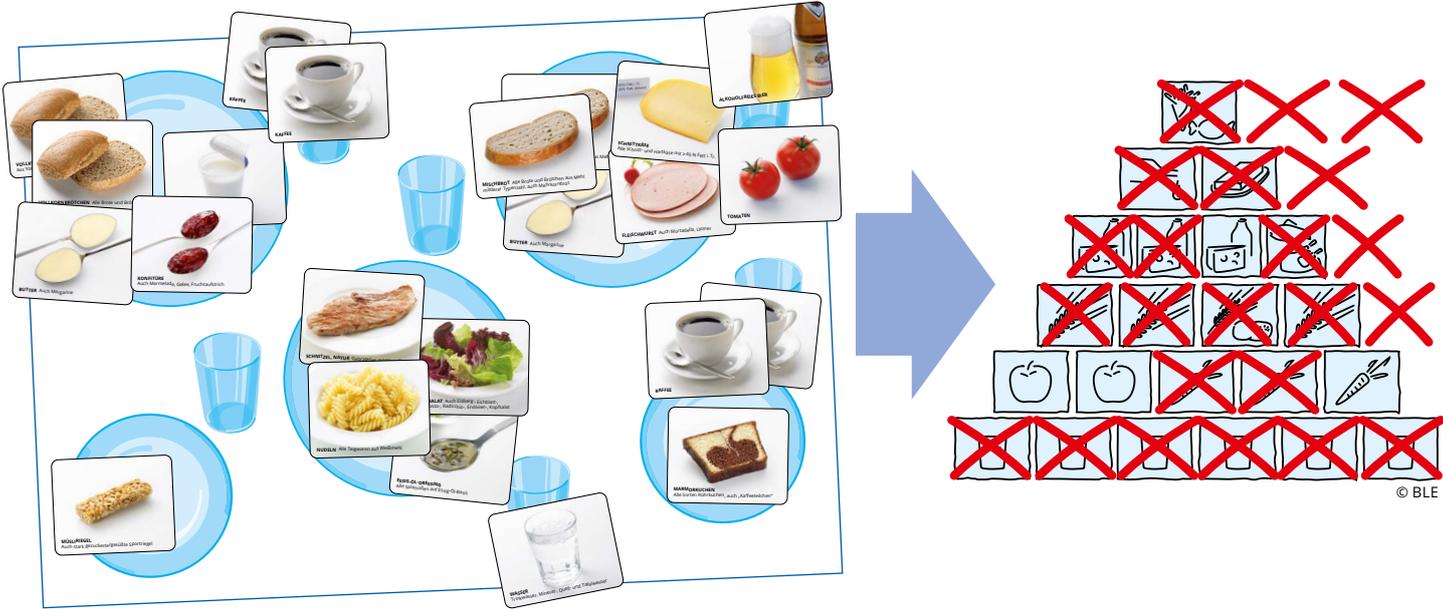
- Was habe ich gegessen?
- Welche Pyramidenbausteine liegen (hauptsächlich/zu viel/zu wenig/in etwas gleicher Anzahl/nahe an den Pyramidenempfehlungen) auf meinem Teller?
- Welchen mengenmäßigen Anteil nehmen die einzelnen Lebensmittelgruppen bei meiner Mahlzeit bzw. innerhalb eines Tages ein?
- Wie kann ich leicht und geschickt meine Lebensmittelauswahl an meinen Bedarf und meine Bedürfnisse anpassen?
- Mit welchen Lebensmitteln bringe ich die Pyramidenempfehlungen, meinen Bedarf und meine Bedürfnisse unter einen Hut?
- Wie viel Platz nehmen tierische Lebensmittel auf meinen Tellern ein? Wie viel Platz die pflanzlichen? Wie viel Platz nähmen sie ein, wenn ich sie mit dem Handmaß portionieren würde?
- Wie groß sind meine Portionen?
- Wie verteile ich die Lebensmittel/Portionsbausteine auf die Mahlzeiten?
- Was und wie will ich morgen/zukünftig essen? Wo kann ich etwas verändern? Welche Veränderungen fallen mir leicht/schwer?
- Esse ich regelmäßig zu festen Zeiten oder zwischendurch?
- Snacke ich zwischendurch und was?
- Wie wäre es, vor dem Mittagessen eine Suppe oder einen Salat zu wählen?
- Was ist ein genussvoller Nachtisch?
- Trinke ich genug? Trinke ich regelmäßig?
- Zu welchen Getränken greife ich üblicherweise?
- Wie verändert sich die Energiedichte der gesamten Mahlzeit, wenn ich z. B. Wasser statt Saft trinke? Wie viele Zuckerstückchen enthält eine Saftschorle, ein Saft oder ein Softdrink?



*Mit den Lebensmittelkarten können Ihre Klienten*innen Mahlzeiten darstellen. Anschließend erarbeiten Sie gemeinsam Änderungsoptionen.*

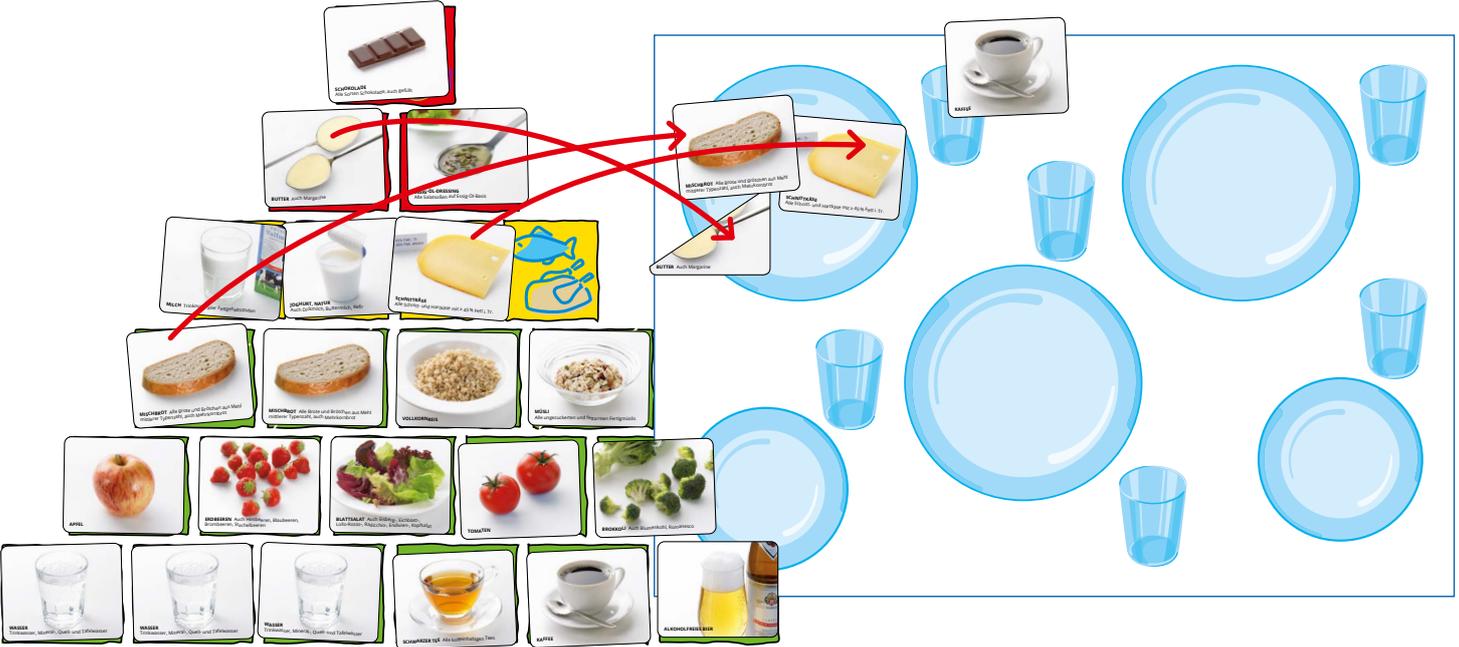
Der Pyramiden-Check

Wie war mein Tag? Machen Sie (gemeinsam) den Pyramidencheck: Nachdem Ihre Klienten*innen ihren Ernährungstag mit den Lebensmittelkarten mini auf den/die Teller gelegt haben, können für jedes Kärtchen der entsprechende Baustein in der Ernährungspyramide abgekreuzt werden. So sieht man auf einen Blick, wo die Ernährung mit der Ernährungspyramide übereinstimmt, wo sie von der Pyramide abweicht und wo Änderungen empfehlenswert wären.



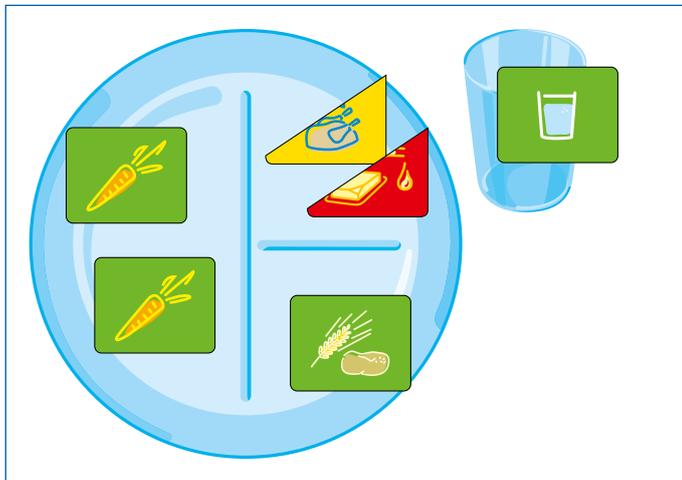
Umgekehrt können Sie auch „von der Pyramide auf die Teller“ arbeiten. Legen Sie Lebensmittelkarten auf die Pyramidenfelder und besprechen Sie dann, wie sich die Lebensmittel gut in den Tag oder in eine Mahlzeit integrieren lassen.

Oder Sie überlegen mit Ihren Klienten*innen, aus welchen Lebensmittelgruppen sich die einzelnen Mahlzeiten optimal zusammensetzen. Anschließend wählen Sie Lebensmittel aus den Lebensmittelgruppen aus und legen diese dann auf den Teller. So können Sie individuelle Vorlieben und Abneigungen berücksichtigen.



Beispiel:

Sie empfehlen eine Mittagsmahlzeit aus folgenden Bausteinen: 2 Portionen Gemüse, ½ Portion Fleisch, ½ Portion Fett, 1 Portion Getreide und 1 Portion Getränk.



Nun können Ihre Klienten*innen sich zum Beispiel überlegen, welche Gemüsesorten sie gerne mögen und welche Beilage dazu passt.



Ich esse gerne folgendes Gemüse:

Paprika, Grünkohl, Rotkohl, Bohnen



Als Beilage mag ich gerne:

Kartoffeln, Quinoa, Vollkornnudeln

Tellerregeln erarbeiten

Sie können mit Ihren Klienten*innen individuelle „Tellerregeln“ erarbeiten. Diese könnten zum Beispiel lauten:

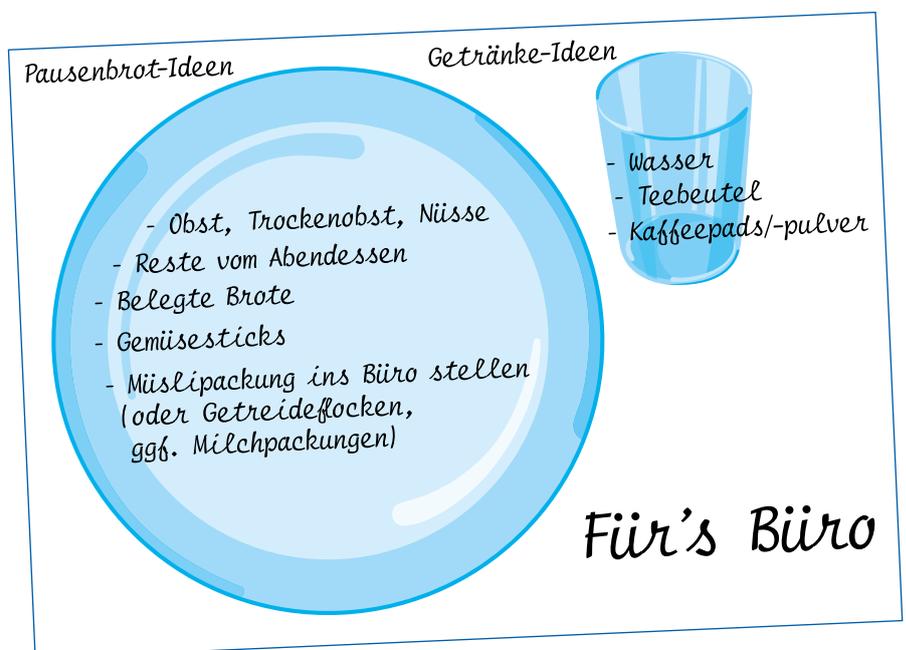
- Jede meiner Mahlzeiten enthält mindestens einen grünen Baustein.
- Ich trinke vor oder zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Ich esse jeden Tag drei Hauptmahlzeiten.
- ☆ Ich gönne mir/erlaube mir/plane ein ...

Teller-Botschaften als Erinnerung

Ihre Klienten*innen und Gruppen können die Vorlagen auch als Erinnerungshilfe nutzen, indem sie sie entsprechend beschriften, bemalen und gestalten, als Tischset verwenden oder an den Kühlschrank heften. Mögliche Themen: Mein Frühstück, meine Bürovepflügung, mein Job-Essen, meine Pausenbox, meine warme Mahlzeit, meine kalte Mahlzeit.

Mahlzeiten als soziales Ereignis

Außerdem können Sie mit dem Thema Mahlzeiten auch soziale Aspekte aufgreifen: gemeinsame Mahlzeiten sind u. a. Gelegenheiten, bei denen Menschen zusammen kommen, sich austauschen und Zeit miteinander verbringen. Überlegen Sie gemeinsam, was Mahlzeiten zu einem schönen Ereignis macht und halten Sie die Ideen, Wünsche und Vorstellungen auf den Vorlagen fest.



Mahlzeiten und Werbung

Nehmen Sie Werbeaussagen unter die Lupe:
Was verkauft die Werbung als gutes Frühstück (Print, TV, Internet, Prospekte)? Was wird uns als Mittagessen vorgeschlagen?
Was als Snack? Was als Abendessen?

Beschriften Sie die Teller je nach Fragestellung und bekleben oder bemalen Sie sie mit Ihren Klienten*innen. Wie könnte man das jeweils vor dem Hintergrund der Botschaften der Ernährungspyramide interpretieren?

Machen Sie anschließend den Pyramiden-Check.
Welche Lebensmittelgruppen dominieren?

Mahlzeiten und Esskultur

Jede Familie, jede Region, jedes Land und jeder Kontinent hat andere Normen, Kulturen, Gewohnheiten und Geschmäcker. Greifen Sie die vielfältigen Erfahrungen als Themen auf. Die Gruppenteilnehmer*innen und Klienten*innen können einzelne Aspekte in die Tellervorlagen schreiben, malen oder zeichnen. Diese können dann gemeinsam gesammelt und diskutiert werden. Beispiele:

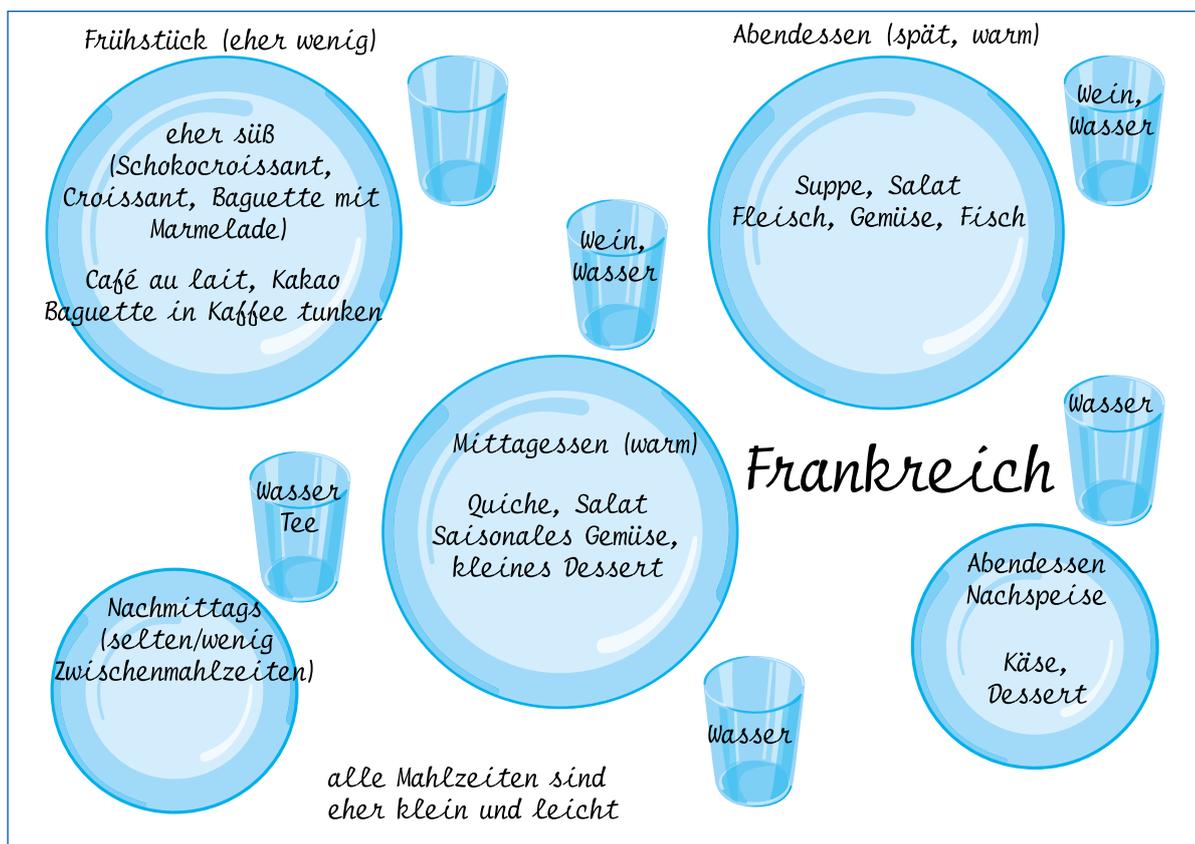
- In meiner Heimat sieht ein Tag normalerweise so aus ...
- Am Wochenende sieht es bei mir zu Hause auf den Tellern bzw. am Tisch so aus: ...
- Unter der Woche sieht es bei uns zu Hause auf den Tellern bzw. am Tisch so aus: ...

- Welche Mahlzeiten esse ich typischerweise kalt bzw. warm?
- Was ist mit bei Mahlzeiten sehr wichtig? Was ist mir eher unwichtig? Wie viele Personen sitzen bei welcher Mahlzeit mit am Tisch?
- Wo finden Mahlzeiten statt?

Weitere Ideen

Auf allen Vorlagen haben Sie ausreichend Platz für die Lebensmittelkarten mini, aber auch für Anmerkungen und Notizen.
Notieren Sie beispielsweise

- Motivationssprüche und -zeichnungen,
- Uhrzeiten (z. B. bei Schichtdienst),
- Essroutinen (z. B. vor dem Sport/nach dem Sport),
- Erinnerungssprüche (z. B. „ich nehme mir Zeit“, „ich genieße“)
- Tipps für Mahlzeiten unterwegs (z. B. „wenn ich im Auto esse, dann ...“, „wenn ich mir unterwegs etwas kaufe, dann ...“),
- Angaben zum Energiegehalt oder zur Energiedichte einzelner Mahlzeiten.



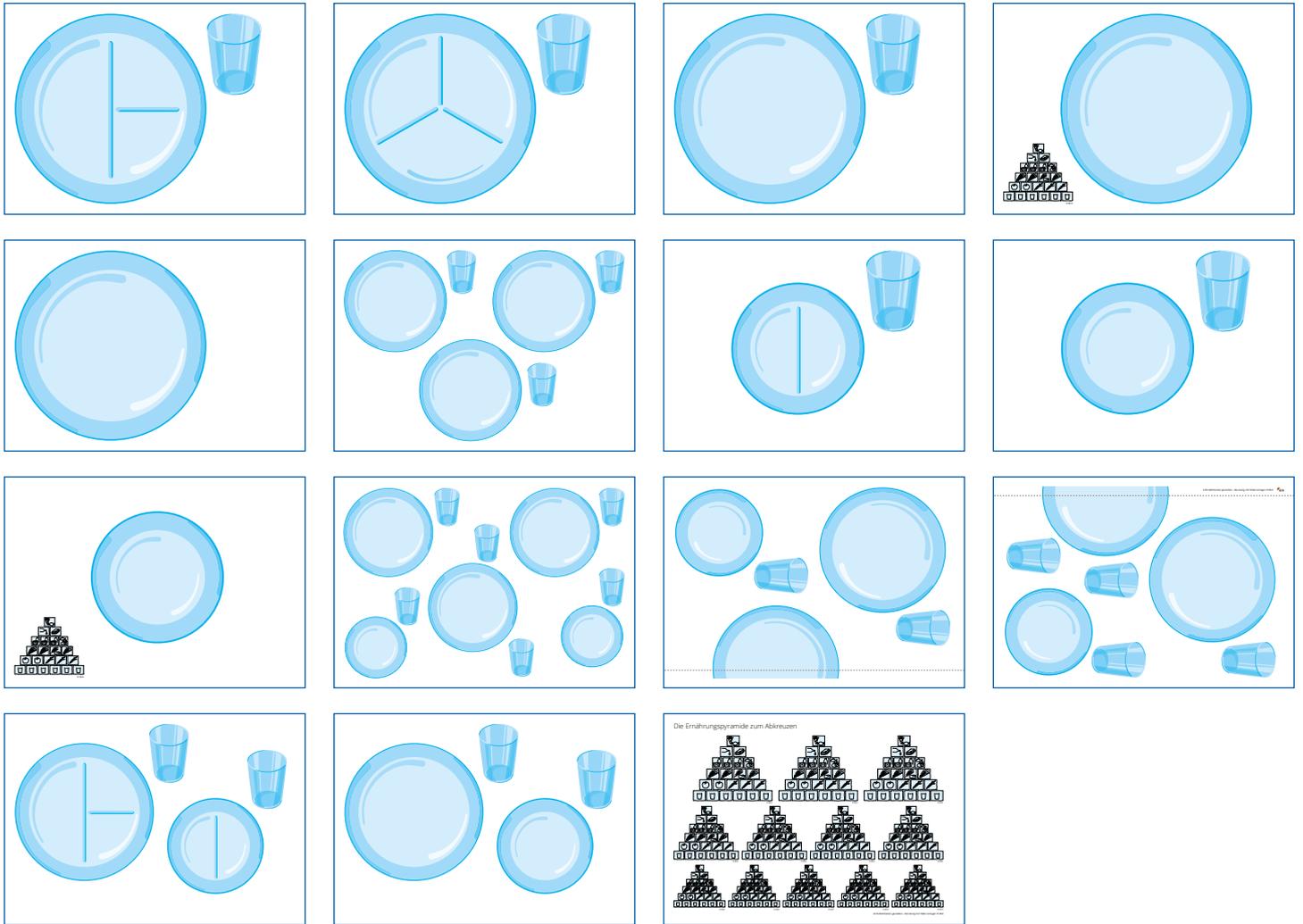
Türöffner

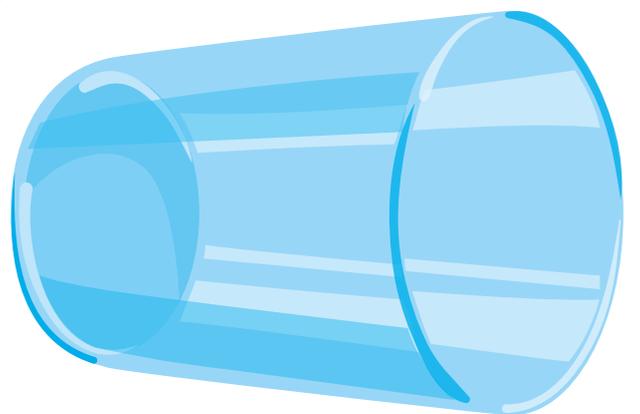
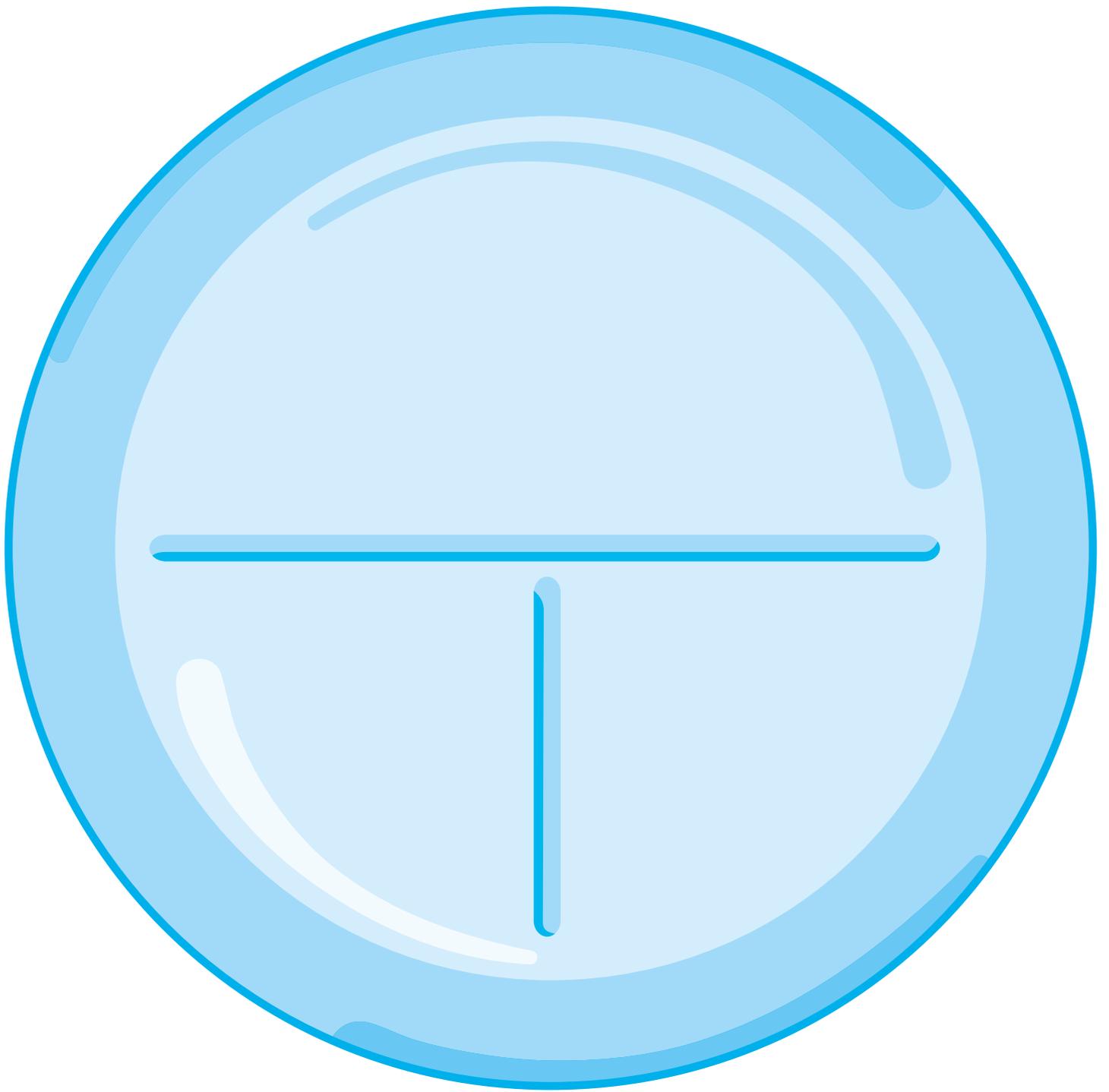
Das Thema „Essen und Trinken“ bietet eine Vielzahl von Gesprächsthemen. Nutzen Sie Fragen, Zitate, Sprichworte und „alte Weisheiten“, um in das Thema einzusteigen und Ihre Klienten*innen neugierig zu machen. Hier einige Anregungen:

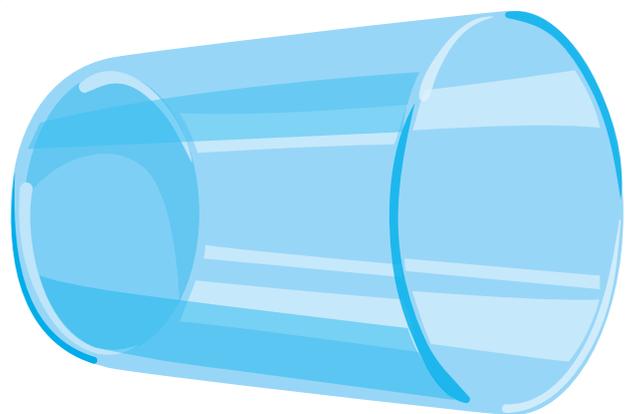
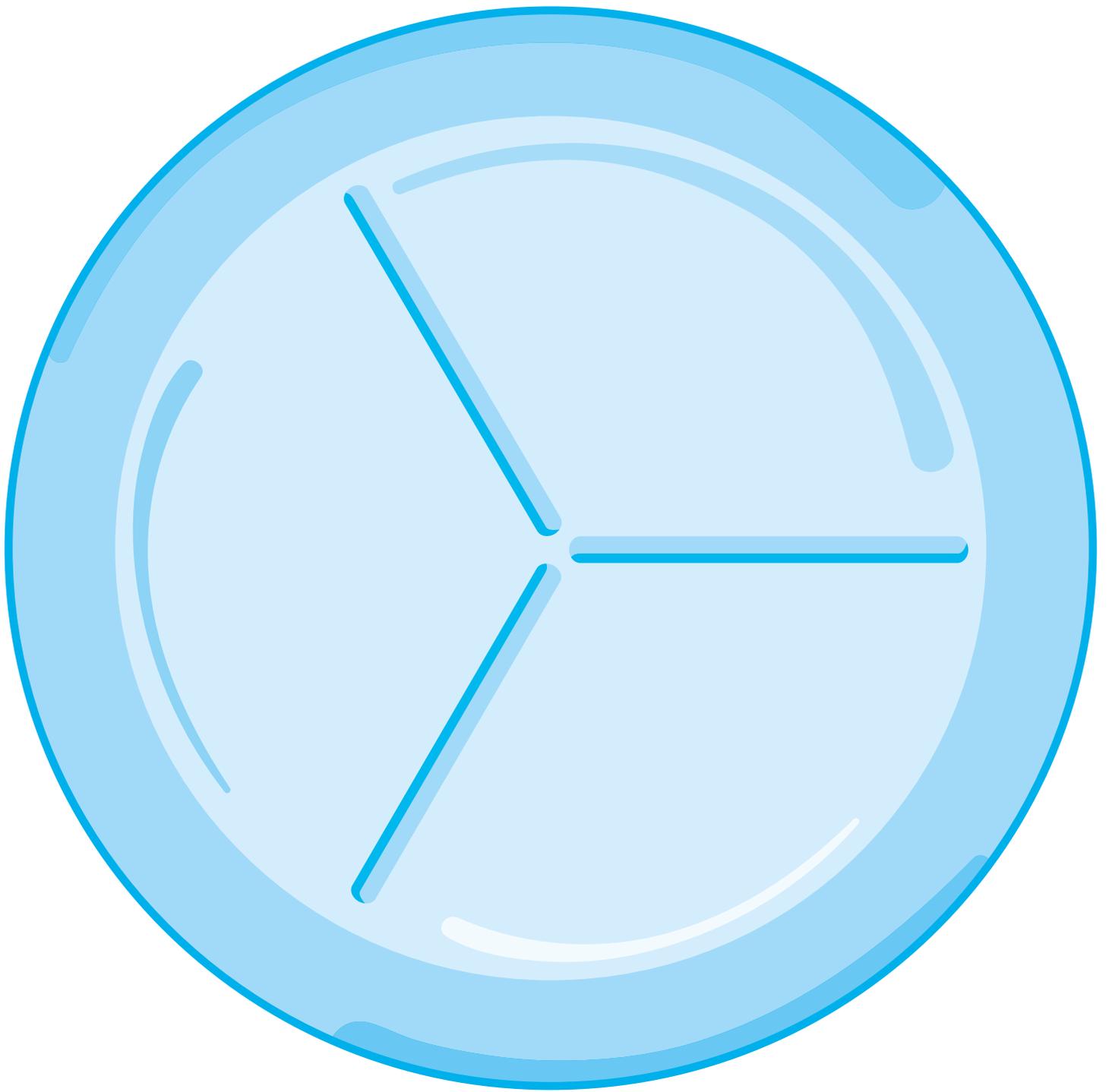
- „Sind drei Mahlzeiten besser als fünf?!“
- „Morgens Kaiser, mittags König, abends Bettelmann?!“
- „Esse ich weniger, wenn ich von kleinen Tellern esse?“
- „Kein Frühstück macht schlank?!“
- „Abends essen macht dick“?!“
- „Wie und was esse ich, wenn ich Nachtschicht habe?“
- „Was schmeckt zusammen?“
- „Gibt es so etwas wie eine Pyramidenmahlzeit?“
- „Wie sieht ein ausgewogenes und leckeres Frühstück, Mittagessen und Abendessen aus?“
- „5 am Tag – wie soll das gehen?“
- „Wann nascht es sich am besten?!“
- „Essen? geht doch nebenbei.“
- „Jeden Bissen 100 mal kauen?!“
- „Snackst du noch oder isst du schon?!“
- „Snackroutine versus Mahlzeitenrhythmus?!“
- „Essen aus Tüten oder von Tellern?!“
- „Ein-Hand-Food?!“
- „Viele kleine Mahlzeiten sind doch kein Snacken?!“
- „Von der Hand in den Mund - oder vom Teller in den Mund?!“
- „Ist eine Zwischenmahlzeit das gleiche wie ein Snack?!“
- „Warum sind Mahlzeiten erstrebenswert?!“
- „Was bringt Farbe auf den Teller?!“
- „Warme Mahlzeiten als gute Gelegenheit Gemüse zu essen?!“
- „Muss der Teller immer halbvoll mit Getreideprodukten sein?!“
- „Beim Essen sitzen, beim Snacken gehen und stehen?!“
- „Wie kann ich die 22 Portionsbausteine auf meinen Tellern verteilen?!“
- „Mahlzeiten erhöhen den Genuss?!“
- „Was esse ich wann, um Leistungstiefs vorzubeugen?“
- „Hat eine Hauptmahlzeit mehr Energie als eine Zwischenmahlzeit?!“
- „Bedeutet große Mahlzeit auch viel Energie?!“
- „Wie viel Zeit darf/soll/muss zwischen Mahlzeiten vergehen?!“
- „Von einzelnen Lebensmitteln zu Mahlzeiten.“
- „Von der Ernährungspyramide zur Pyramidenmahlzeit.“
- „Foodies?! *Sad Desk Lunch?! Foodie-Diary?! Foodie-Friday/Freitags-Foodies?! Feiertag-Foodies?! Foodporn?!“*
- „Cheat-Day oder jeden Tag ein bisschen Naschen?!“
- „Wenn’s mal schnell gehen muss?!“
- „Snack – und weg?!“
- „Der Hunger kommt beim Essen?!“
- „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Churchill)
- „Essen ist ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst.“ (La Rochefoucauld)
- „Gutes Essen lässt Sorgen vergessen?!“
- „Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.“

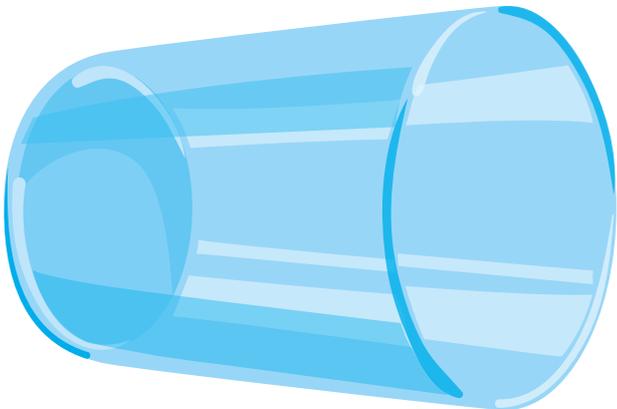
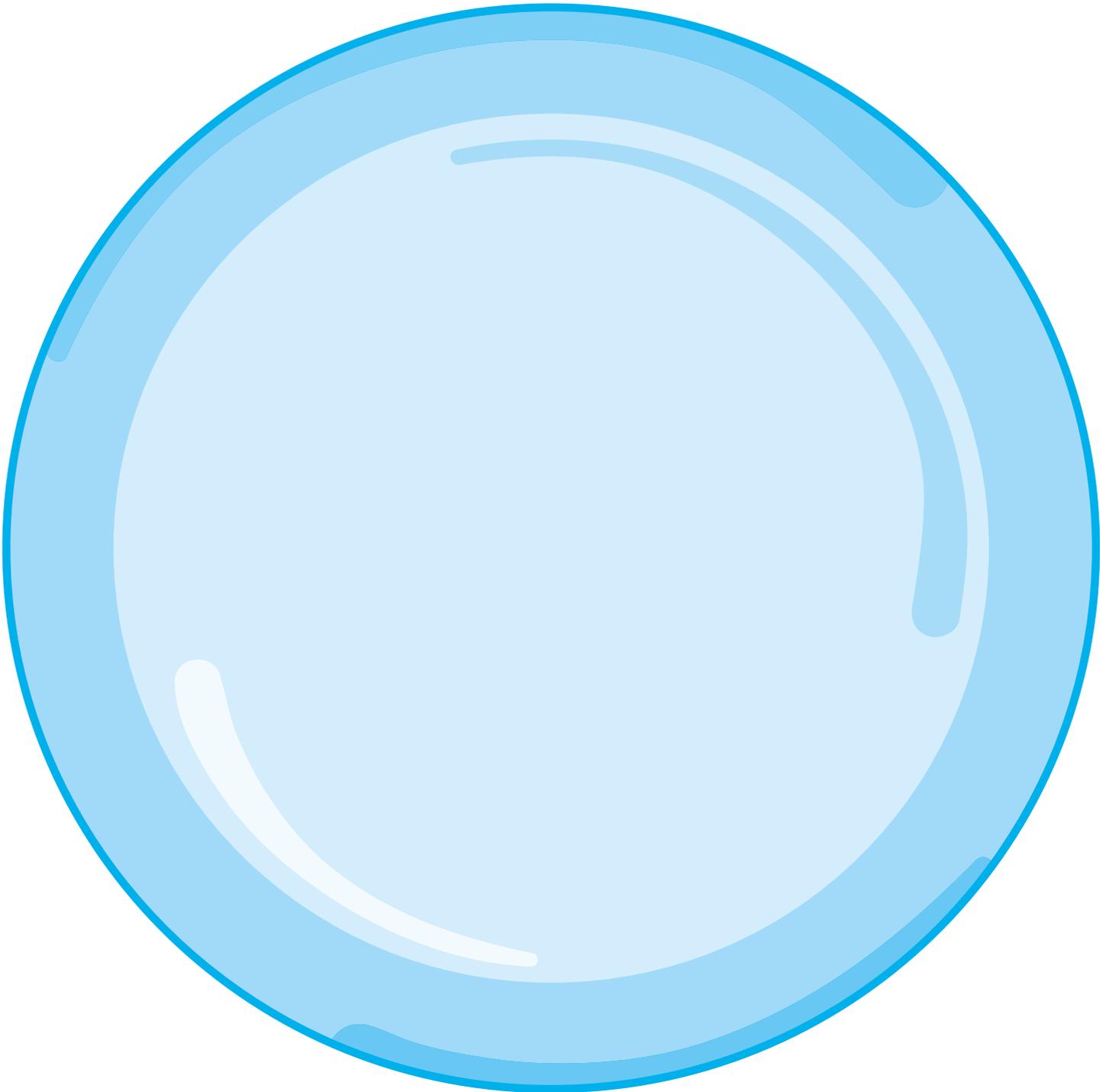
Tellervorlagen

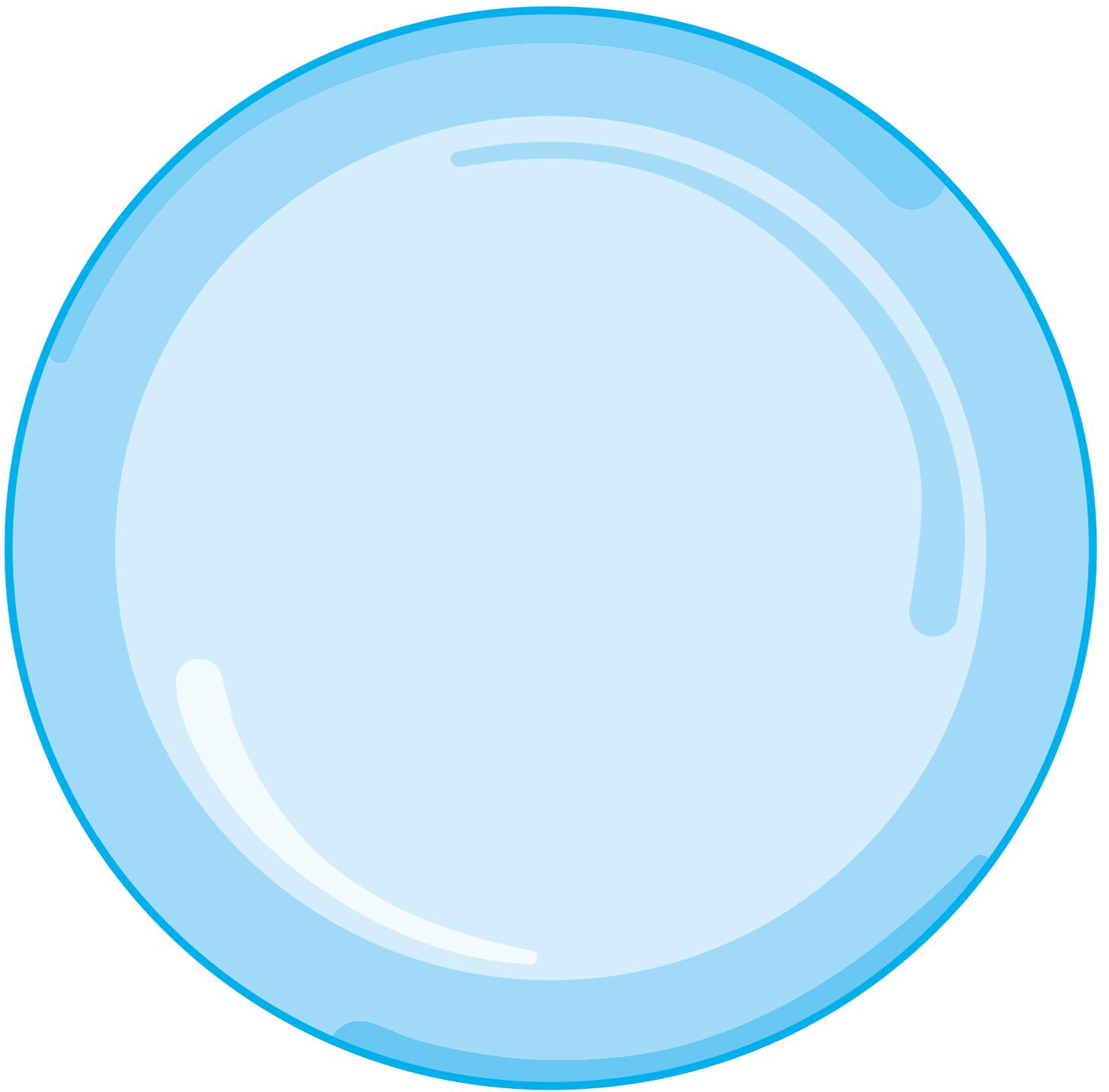
Übersicht

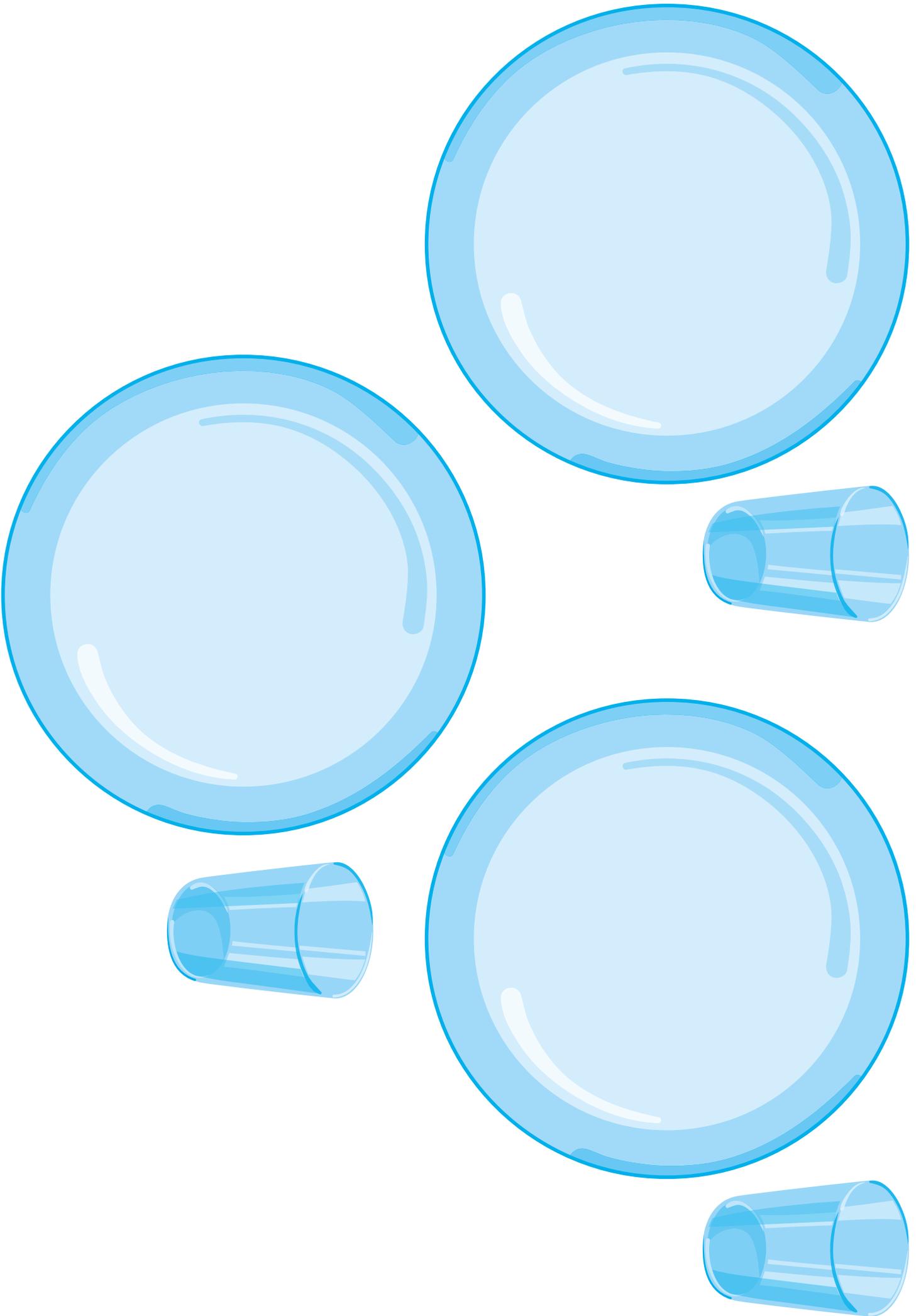


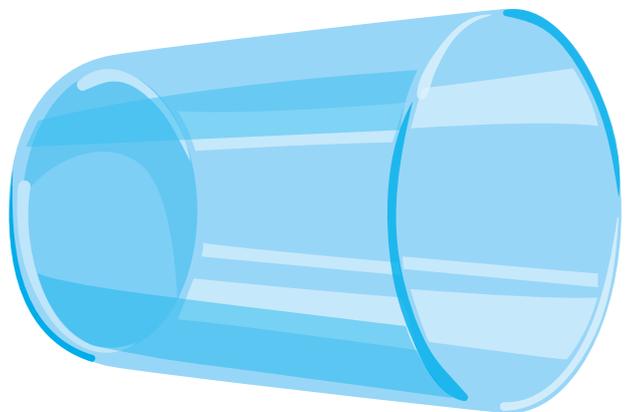


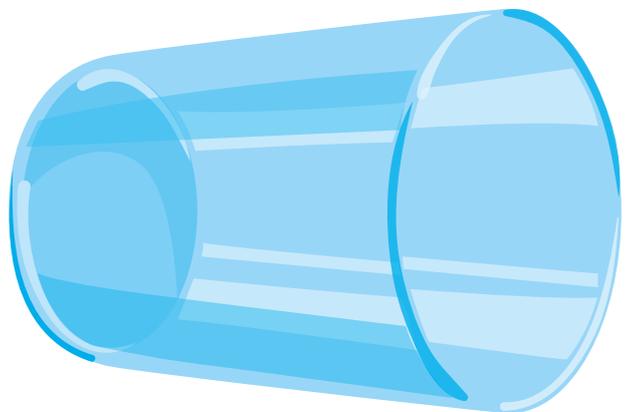
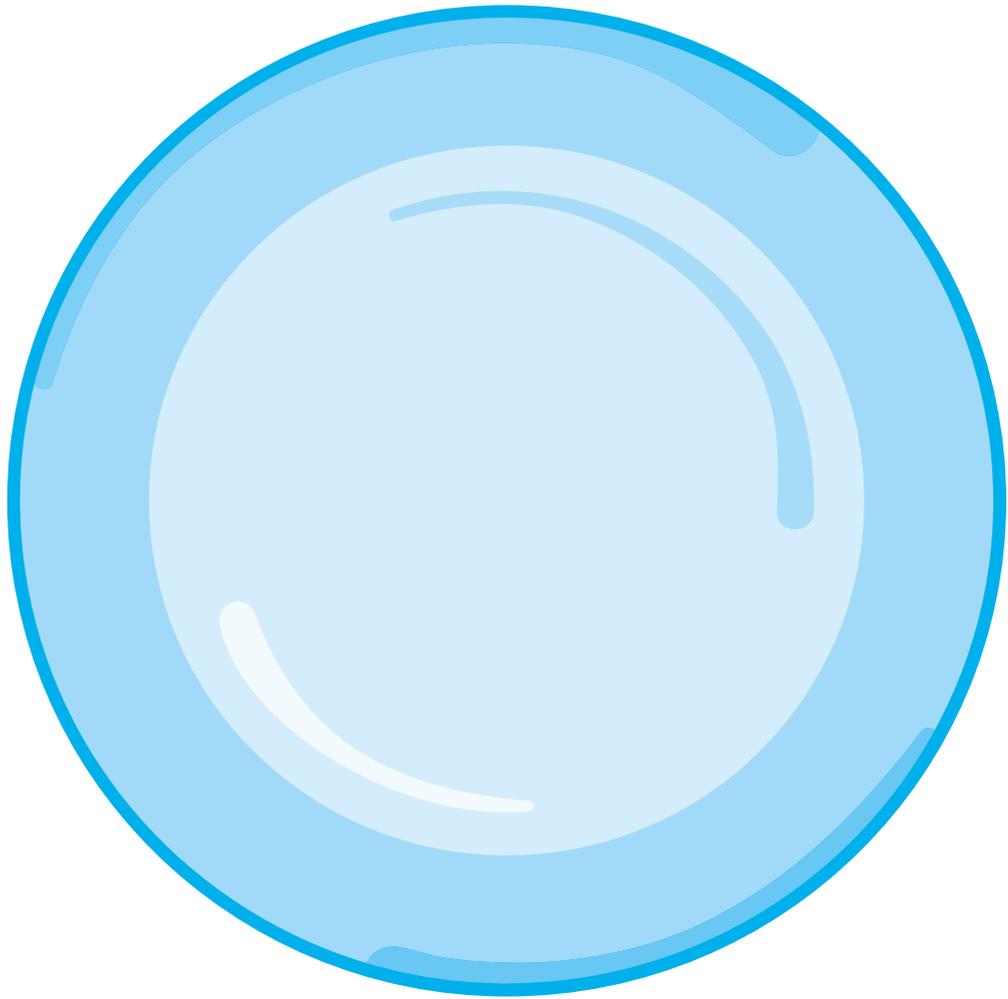


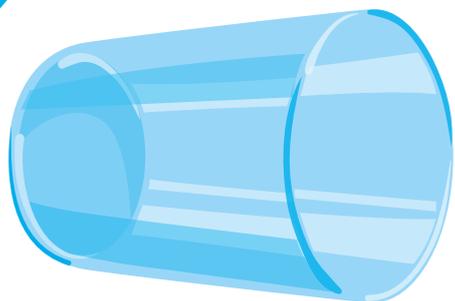
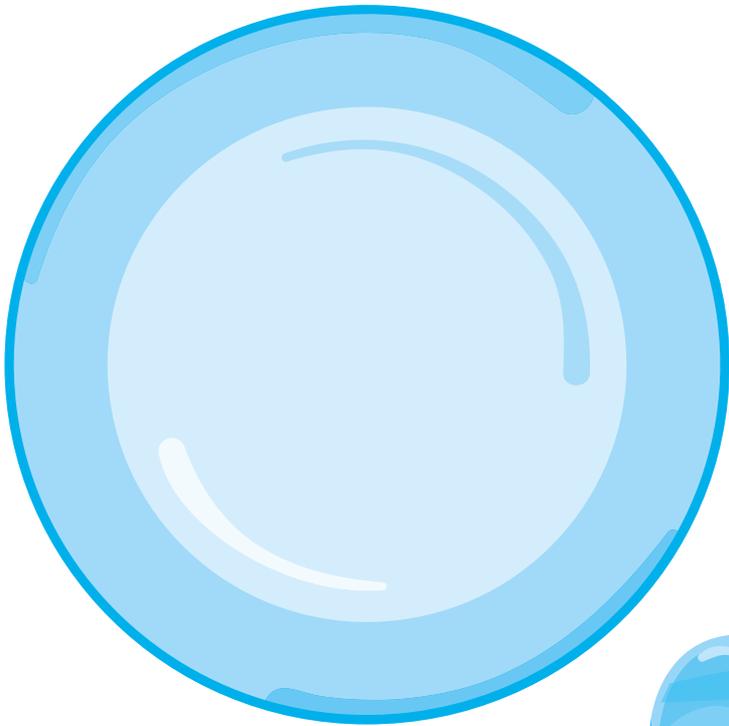
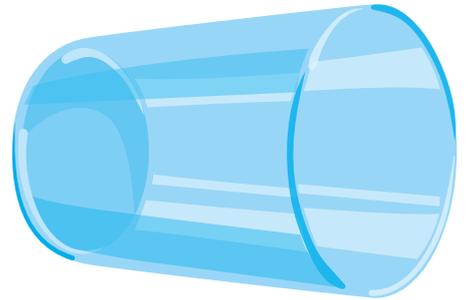
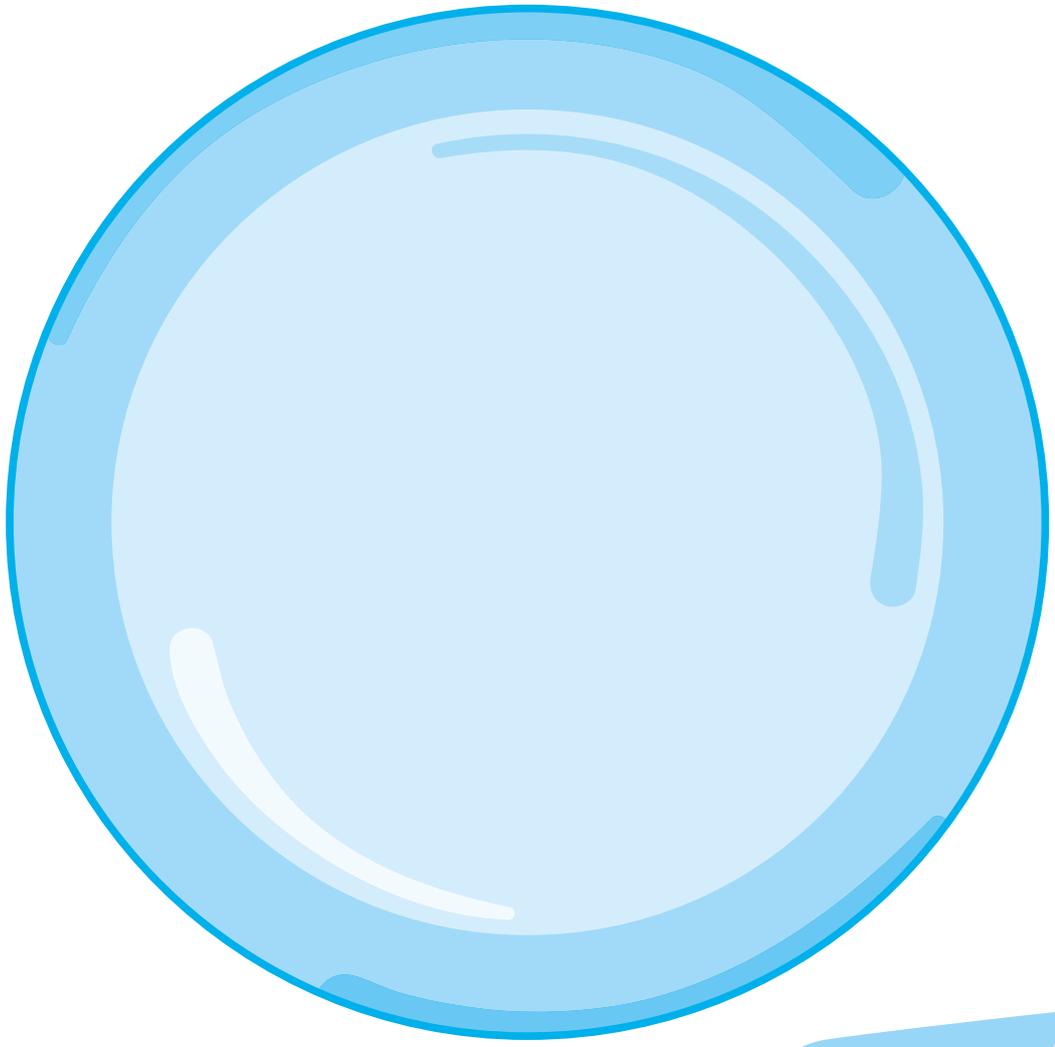


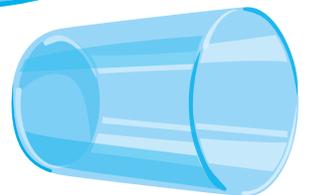
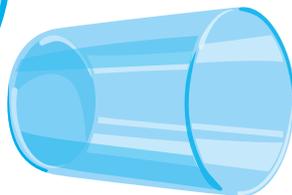
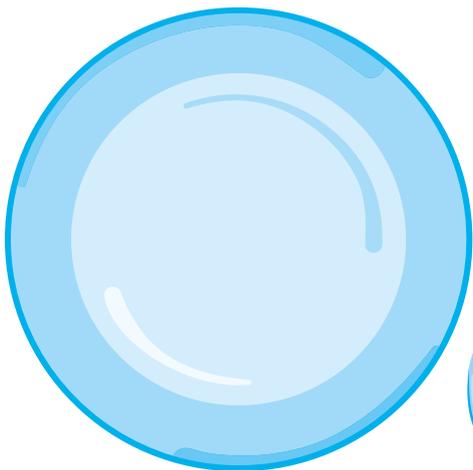
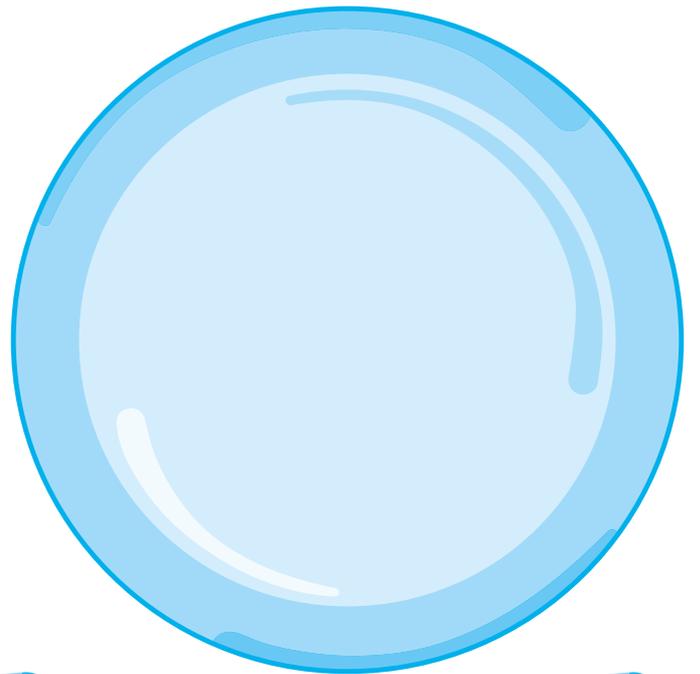
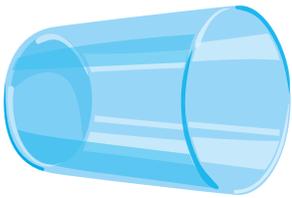
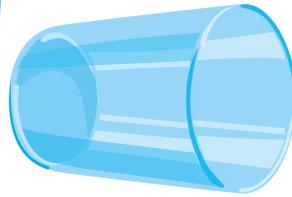
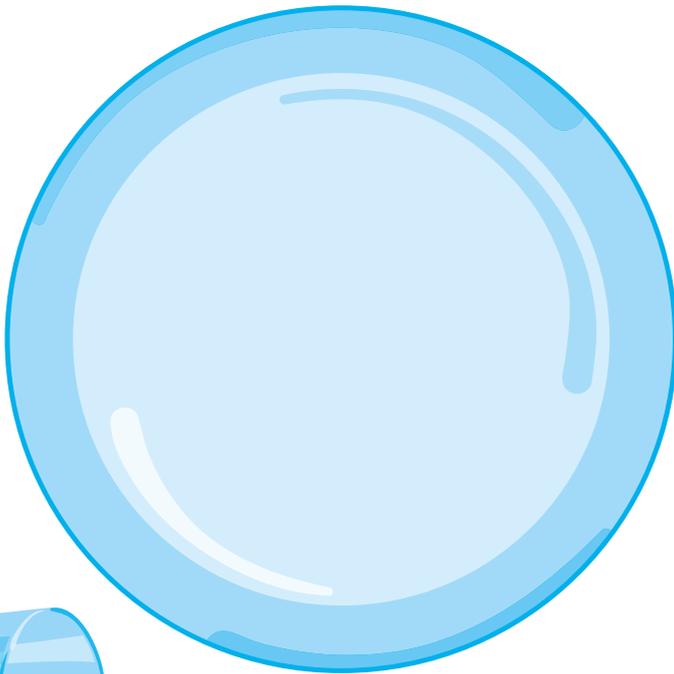
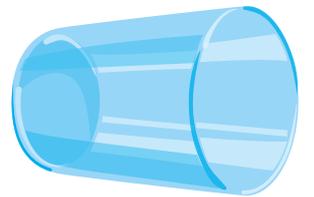
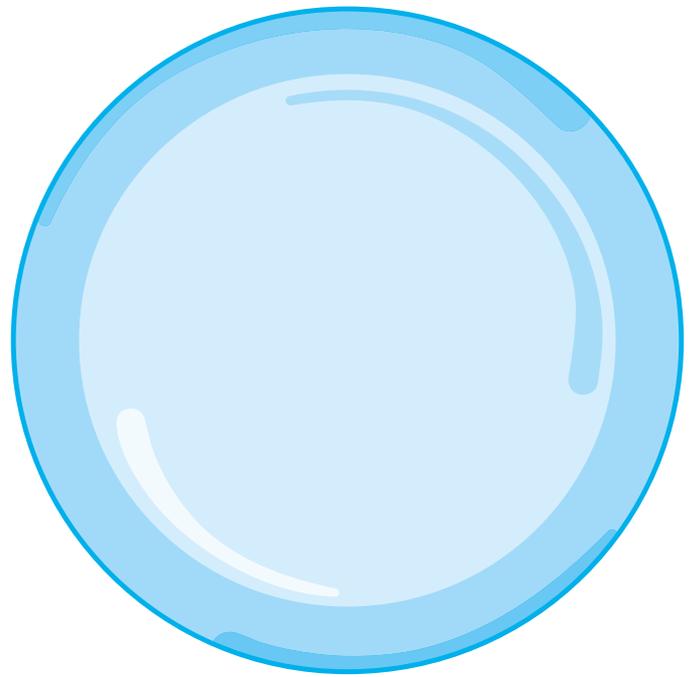
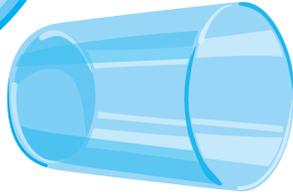
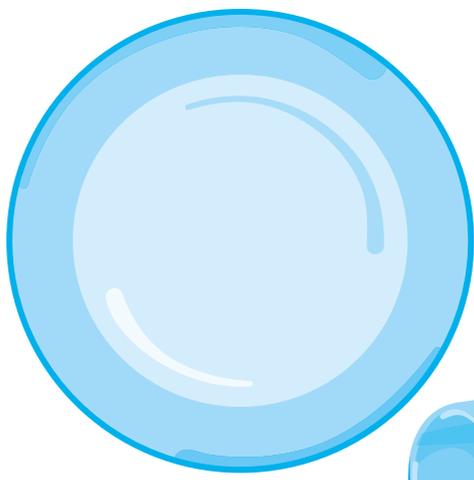


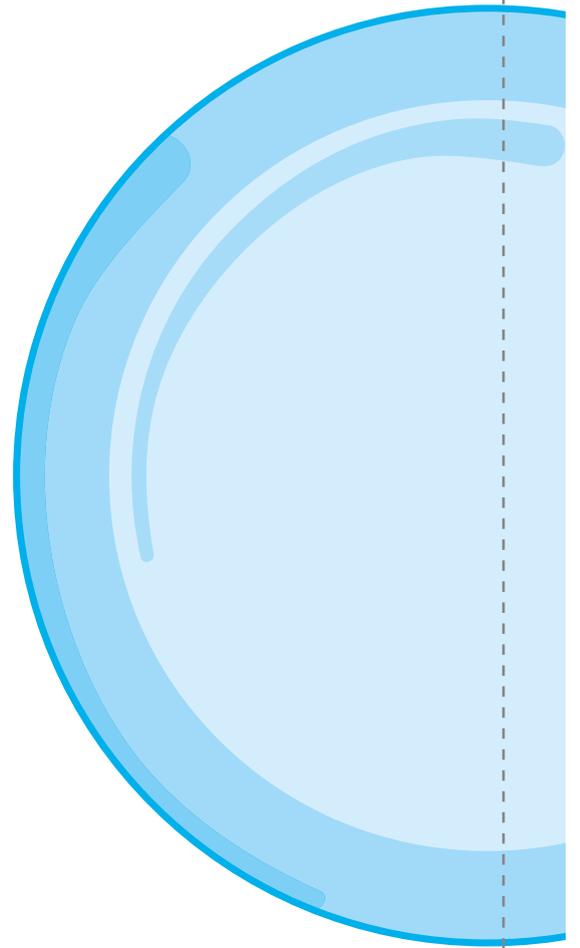
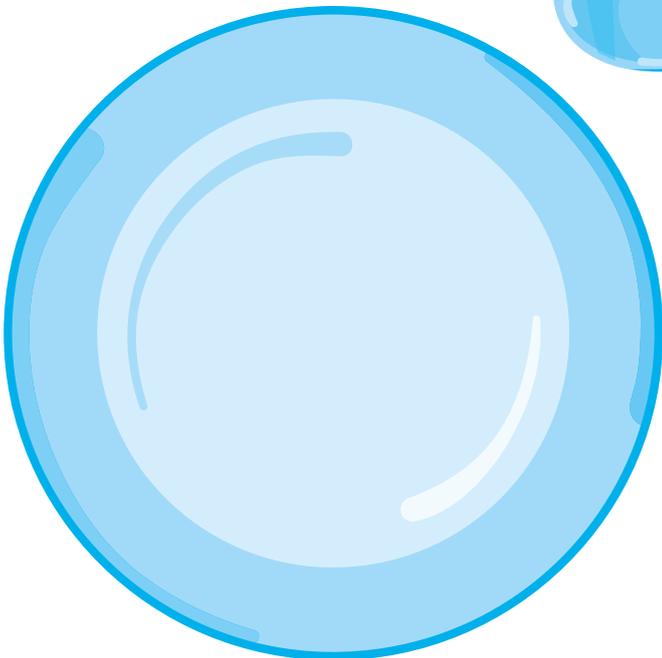
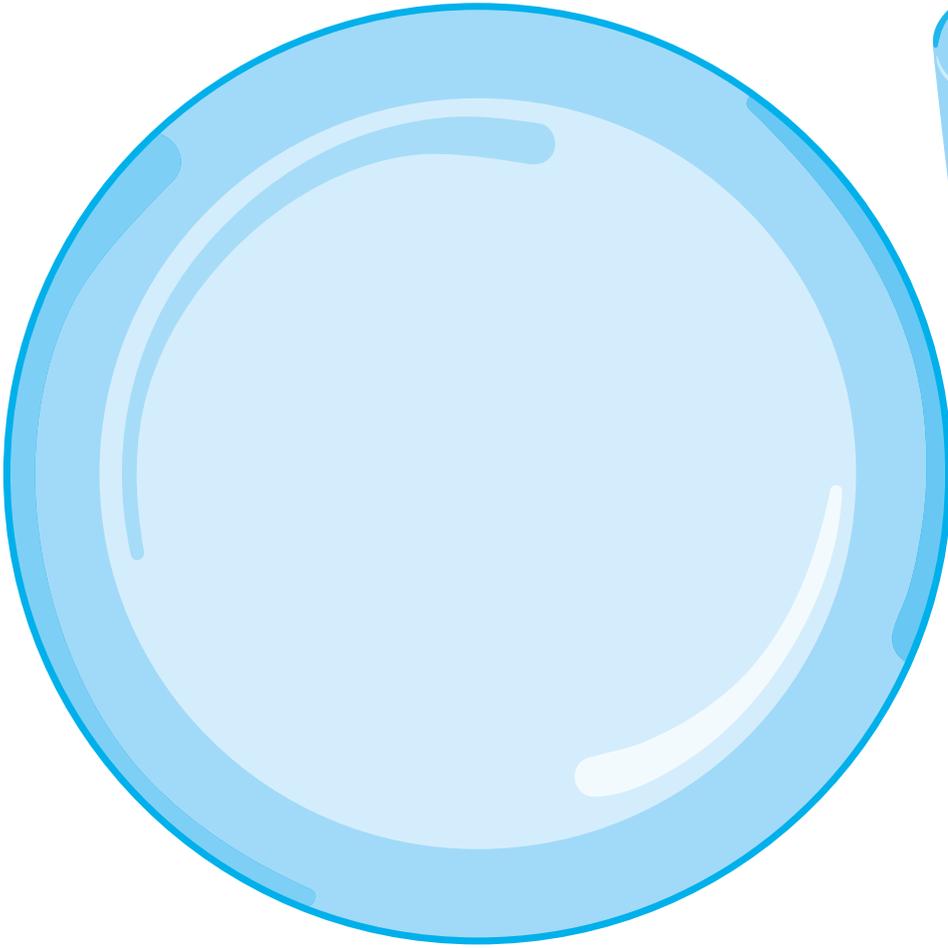


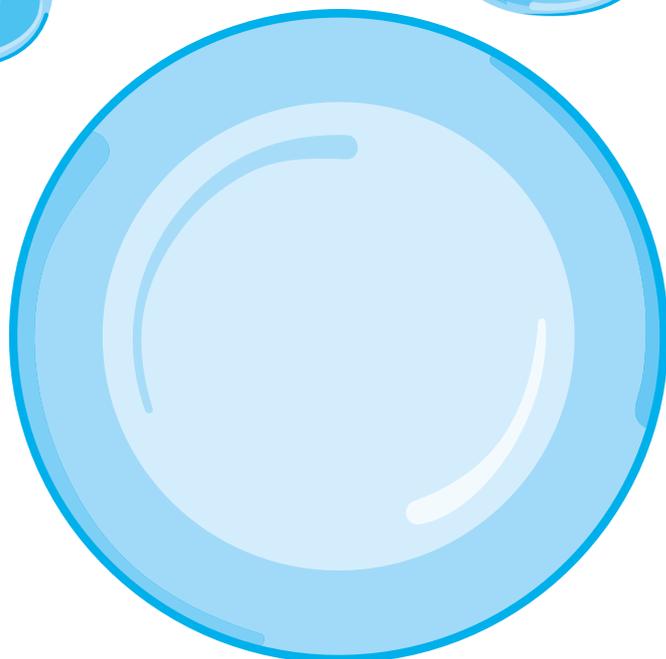
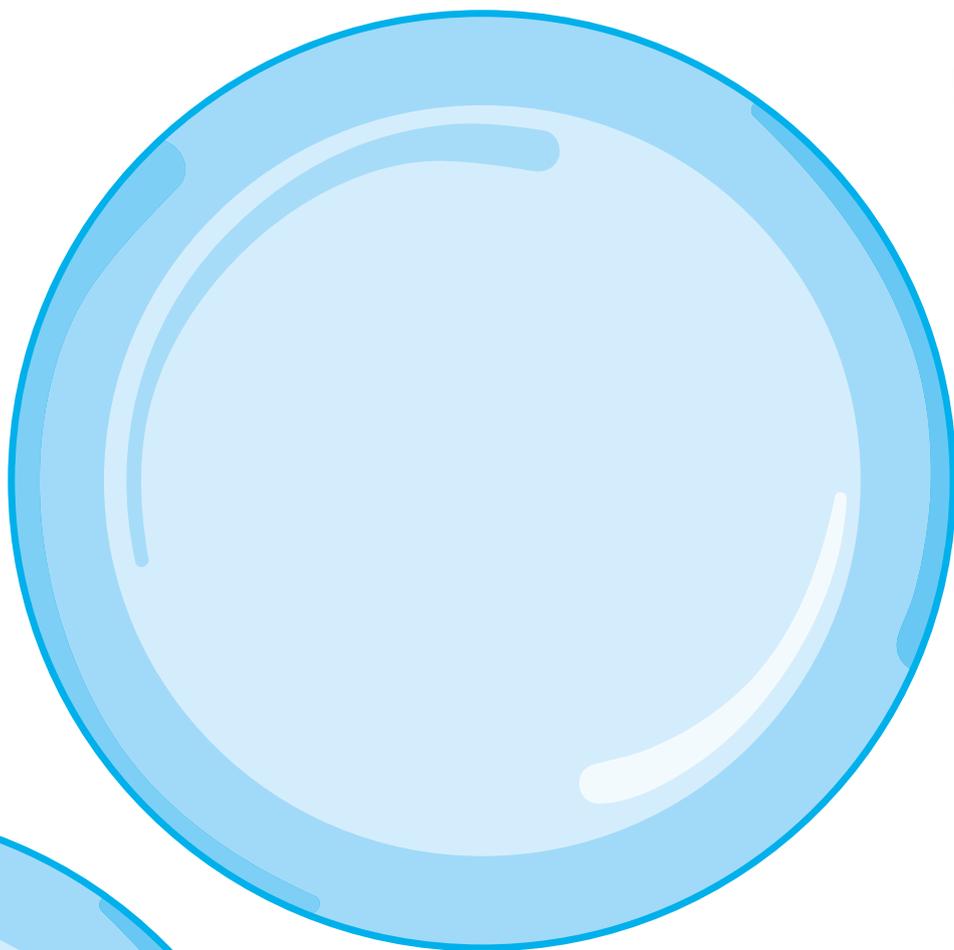
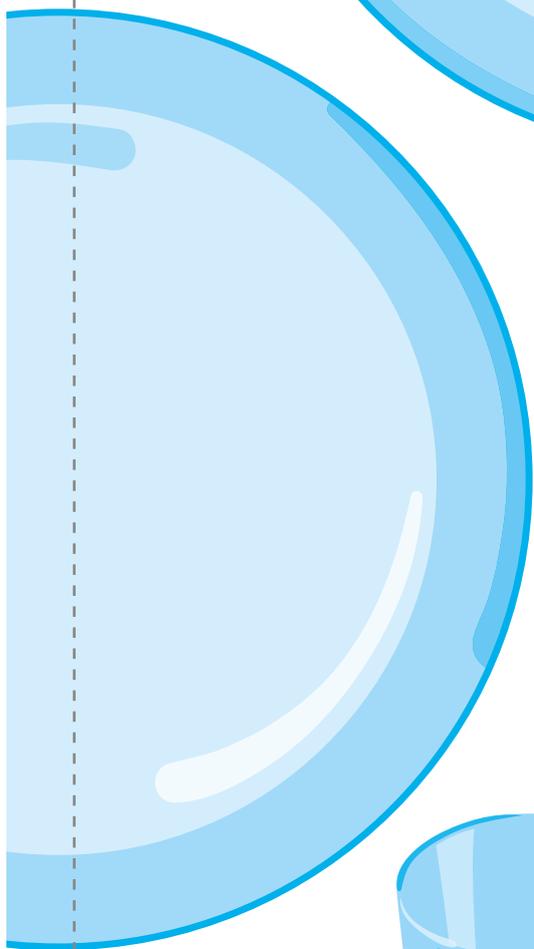


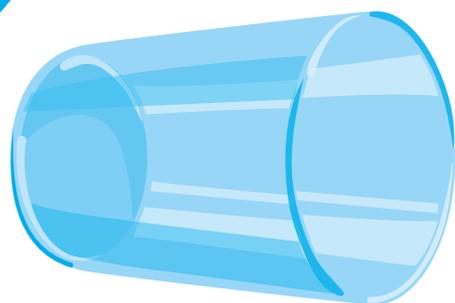
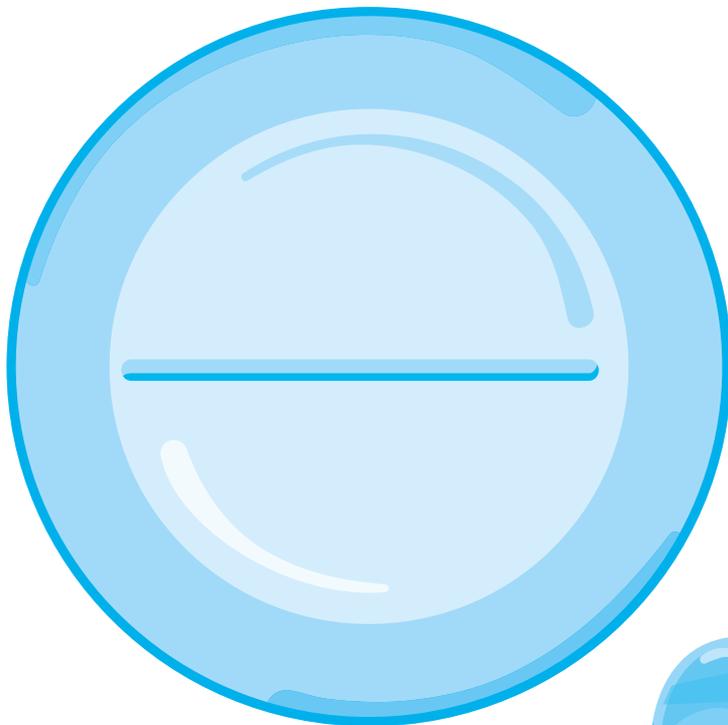
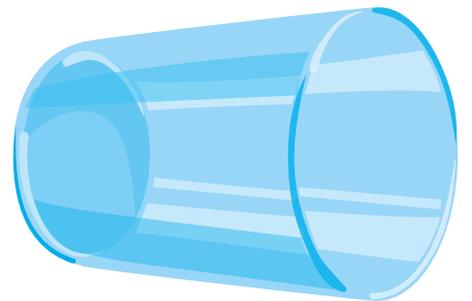
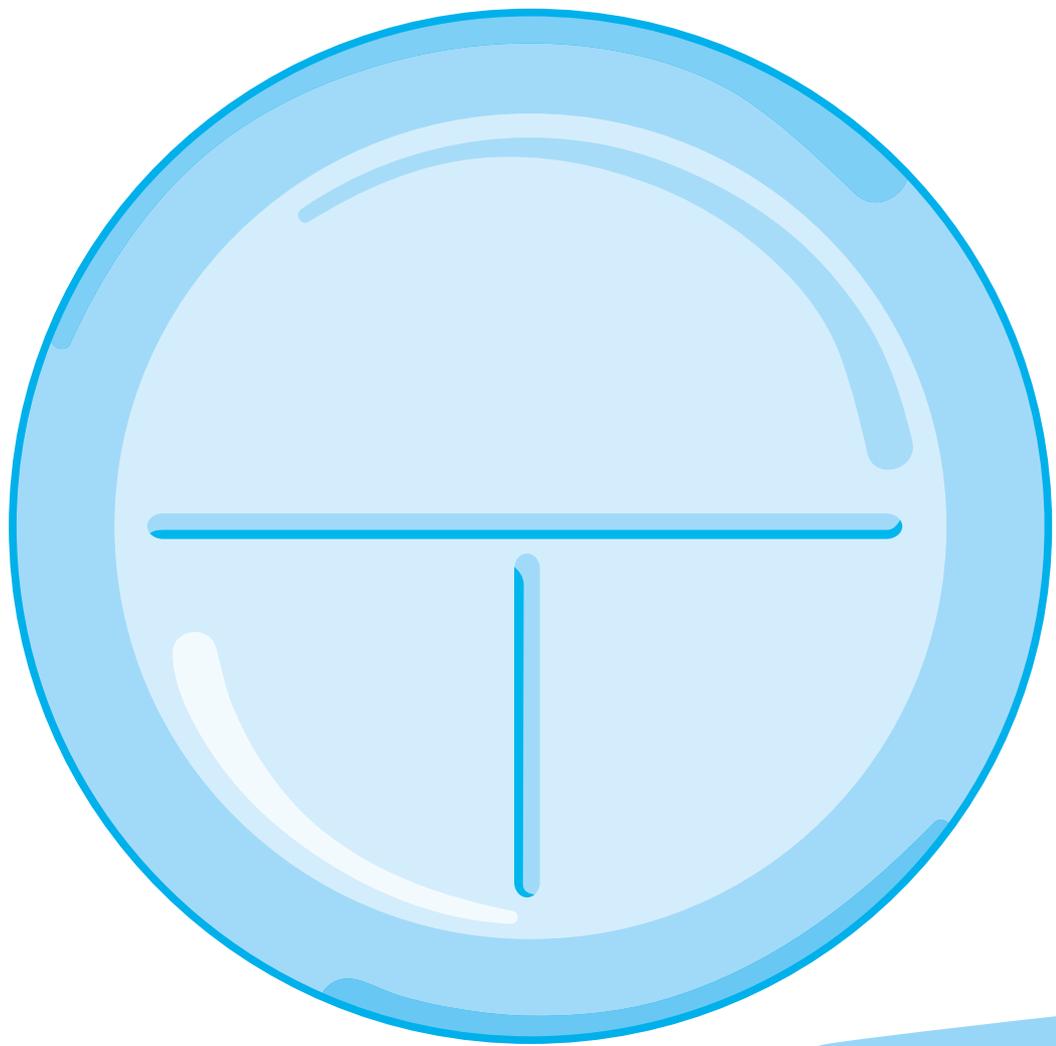




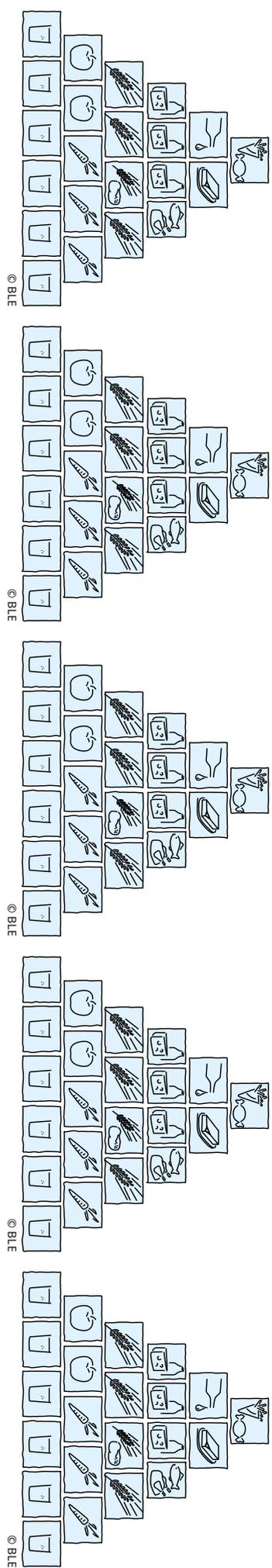
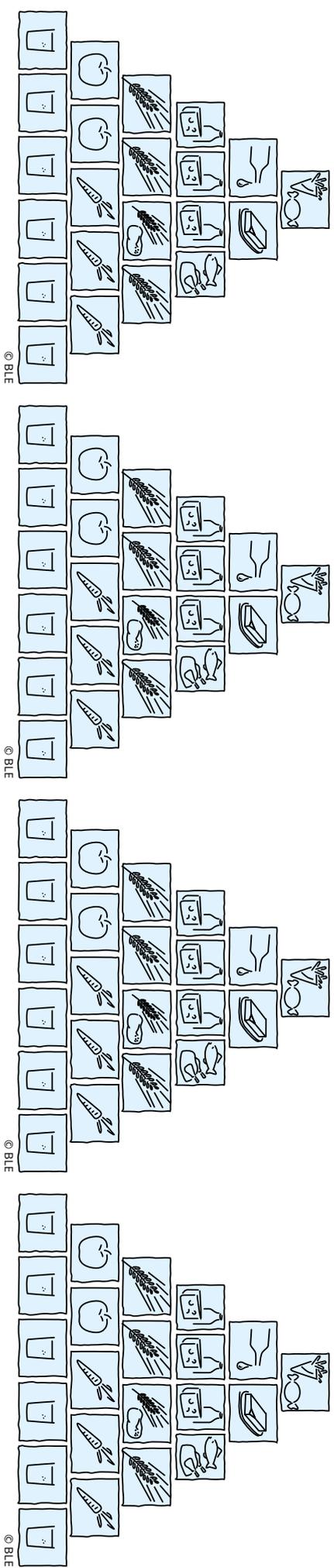
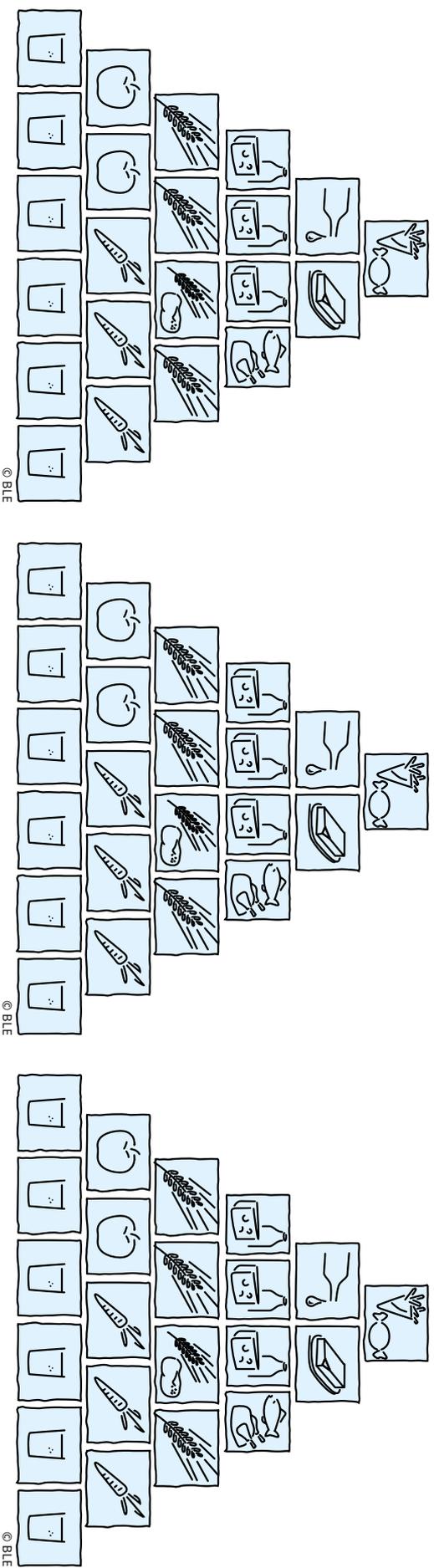








Die Ernährungspyramide zum Abkreuzen



Ergänzende Materialien für die Beratung

Mit Hilfe der Ernährungspyramide erfährt jeder das, was für den eigenen Essalltag wichtig und richtig ist. Sie ist ein leicht verständliches, gut zu differenzierendes und einfach umsetzbares Modell für sowohl Ernährungsbildung, Ernährungserziehung und Ernährungsberatung als auch für alle Menschen, die einfach Lust auf besseres Essen und Trinken haben. Über 200 einzeln abgebildete Lebensmittel und über 40 Gerichte geben die Vielfalt wieder, aus der wir in unserem Essalltag wählen können.

- ✓ Lebensmittel kennenlernen und Gruppen zuordnen
- ✓ Wert von Lebensmittel einschätzen
- ✓ Portionsgrößen mit der eigenen Hand abmessen
- ✓ Mahlzeiten und Snacks zusammenstellen.



Tischsystem mit Fotokarten

Für die Einzelberatung und die Arbeit mit kleinen Gruppen gibt es das Tischsystem zur Ernährungspyramide. Das Format ist handlich und kompakt. Sie benötigen nur wenig Platz, um mit dem Tischsystem das Pyramiden-Modell zu zeigen, Empfehlungen auf Lebensmittelbasis zum einfach besseren Essen und Trinken zu erläutern und die große Auswahl an Lebensmitteln auszubreiten. Kleine Gruppen können mit dem Tischsystem selbstständig Aufgaben bearbeiten und das Pyramidenmodell entdecken.

Enthalten ist die Ernährungspyramide (DIN A3, klappbar auf A4), Lebensmittelkarten MINI Basissatz (191 Lebensmittelkarten, 22 Portionskarten, 6 Bewegungskarten, 2 Mahlzeitenkarten) und 1 Begleitheft.

Die Ernährungspyramide – Tischsystem mit Fotokarten
Medienpaket, Bestell-Nr. 3295

Wandsystem mit Fotokarten

Im Wandsystem ist die Ernährungspyramide großformatig (1,20 m x 1,20 m) auf Stoff abgedruckt. So kann sie in Seminar- oder Klassenräumen für alle gut sichtbar aufgehängt oder in der Kita auf den Boden gelegt werden. Die Fotokarten (circa 17 cm x 14 cm) werden an Häkchen befestigt oder auf die Pyramide gelegt.

Enthalten ist die Ernährungspyramide (Wandbehang aus Stoff, 1,20 m x 1,20 m), Lebensmittelkarten MAXI Basissatz (191 Lebensmittelkarten, 22 Portionskarten, 6 Bewegungskarten, 2 Mahlzeitenkarten), 50 Befestigungshaken und 1 Begleitheft.

Die Ernährungspyramide – Wandsystem mit Fotokarten
Medienpaket, Bestell-Nr. 3884





Lebensmittelkarten

Wenn Sie nur mit den Lebensmittelkarten arbeiten möchten oder eine größere Anzahl von Karten zum Tisch- und Wandsystem benötigen, können Sie die Lebensmittelkarten auch separat erwerben.

Die Fotokarten stellen eine Vielzahl von Lebensmitteln aus allen Lebensdar. Auf der Vorderseite ist je eine Portion des Lebensmitabgebildet (Foto), auf der Rückseite das Symbol der Lebensmittel. Der umfangreiche Kartensatz enthält nicht nur die Motive des Tisch- und Wandsystem, sondern 63 weitere Motive für eine noch größere Auswahl. Darunter sind z.B. Kinderjoghurt, Chicken Nuggets, Fass Tofu, Pudding, Latte Macchiato, Soja, Wraps.

287 Lebensmittelkarten

Format mini (passend zum Tischsystem), Bestell-Nr. 0183

Format maxi (passend zum Wandsystem), Bestell-Nr. 0184

Die Ernährungspyramide – Kompendium für Ernährungsfachkräfte

Das Begleitwerk für die Beratung mit der Ernährungspyramide. Neben Hintergrundinformationen zu den Prinzipien des Pyramiden-Modells und Arbeitsmethoden gibt es praktische Anregungen für kreative Einzel- und Gruppenberatungen.

Viele konkrete Übungen zeigen, wie die Ernährungspyramide einmal ganz anders genutzt werden kann. So werden Beratungsinhalte mit Spaß und Interaktion vermittelt, und dies ganz unabhängig vom Sprach- und Bildungsniveau der Klienten.

Alle Beispiele wurden mit Unterstützung erfahrener Fachkräfte erarbeitet und sind in der Praxis erprobt. Damit ist das Handbuch eine wichtige Basis und Inspirationsquelle für die Ernährungsberatung und -therapie.

Die pdf ist barrierefrei gestaltet.

Download, Bestell-Nr. 1617



Einfach besser essen

Besser essen kann so einfach sein, wenn die Ernährungspyramide zum inneren Navigator wird. Im täglichen Ernährungsdschungel begleitet sie uns in Richtung zu leckeren und ausgewogenen Entscheidungen über Essen und Trinken. In der Broschüre „Einfach besser essen“ werden das Modell der Ernährungspyramide und ihre Botschaften mit vielen praktischen und alltagstauglichen Beispielen vorgestellt. Es geht natürlich um Essen und Trinken, aber auch um Bauchgefühl, Genuss und Bewegung. Entdecken Sie das Pyramidenmodell, erfahren Sie, wie vielfältig bessere Ernährung ist, probieren Sie aus, wie leicht Portionen mit der eigenen Hand abgeschätzt werden und nehmen Sie sich auch immer wieder Zeit fürs Genießen.

Heft, Bestell-Nr.: 1626



Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch

Das Tagebuch zum Heft Einfach besser essen. Los geht's! Der Weg zu einer besseren Ernährung kann damit starten, das eigene Essverhalten zu beobachten und zu reflektieren. Lassen Sie Ihren Klienten für eine Woche notieren, was er über den Tag isst und trinkt, und wie viel Genuss ihm die einzelnen Mahlzeiten oder Snacks bereiten. Anschließend kann er die verzehrten Lebensmittel und Portionen alleine oder mit Ihrer Unterstützung auf die Ernährungspyramide übertragen und auf einen Blick sehen: Ich setze die Empfehlungen gut, in Teilen oder gar nicht um. Es geht um aktive Reflexion: Was mache ich schon richtig gut? Was möchte ich noch verändern? Bei welcher Ernährungsbaustelle brauche ich Hilfe und Unterstützung? Das Tagebuch unterstützt und motiviert, am Ball zu bleiben. Es zeigt, was schon gut läuft, wo Veränderungen schon stattgefunden haben.

Inhalt: Anleitung zur Verwendung und Auswertung des Ernährungstagebuchs, 7 Vorlagen „Mein Ernährungstagebuch“, 1 Vorlage „Wochenübersicht/Wochenprotokoll“, 1 Vorlage „Meine Bewegungswoche“.

Heft, Bestell-Nr.: 1625



Die Ernährungspyramide – DIN-A5-Karten im 10er-Pack

Die Ernährungspyramide gehört zu den Klassikern unter den anerkannten Ernährungsmodellen. Die beidseitig bedruckten Karten eignen sich aufgrund ihres praktischen Formats ideal zur Weitergabe an Patient/-innen und Schüler/-innen. Zusätzlich zur Pyramidenabbildung auf der Vorderseite finden sich auf der Rückseite leicht verständliche Informationen zu allen Lebensmittelgruppen und zum Aufbau des Modells. Der besondere Clou: Die Karten sind abwischbar. So können die Nutzer ihre täglichen Portionen mit einem abwischbaren Folienstift immer wieder neu abstreichen, ohne dass die Karte unbrauchbar wird. Ideal für Beratung und Schulen.

DIN-A5-Karten, Bestell-Nr. 3923

Was ich esse – Die Ernährungspyramide als App

Mit „Was ich esse“ nehmen Sie unter die Lupe, was und wie viel über den Tag auf Ihrem Teller landet, nebenbei gesnackt und unterwegs verzehrt wird. Sie können alles was Sie essen und trinken mobil einchecken. Der Produktkatalog umfasst über 700 Lebensmittel mit ansprechenden Fotos. Haben Sie ein Lebensmittel in der Datenbank nicht gefunden? Dann fügen Sie es einfach selber hinzu: Foto aufnehmen, benennen, Lebensmittelgruppe und Portionsgrößen auswählen und einchecken. Fertig.

App, kostenlos erhältlich bei den App Stores von Google und Apple



Die Ernährungspyramide – Tischaufsteller

Die Ernährungspyramide als praktischer Tischaufsteller ist perfekt für Kantinen, Gesundheitstage oder die Beratungspraxis. Sie zeigt auf einen Blick, wie ein ausgewogener Speiseplan aussehen sollte. Damit sieht jeder Gast oder Klient sofort, welche Bausteine ihm für eine vollwertige Ernährung noch fehlen. Witzige Sprüche wie „Bei Stress essen, stresst beim Essen“ oder „Tanken nicht vergessen!“ regen zum Schmunzeln an und bleiben im Gedächtnis. Ein Satz besteht aus sechs Aufstellern mit unterschiedlichen Sprüchen. Außerdem gibt es Platz zum Anbringen eines Firmenaufklebers. Die Maße sind 14,5 cm x 14,5 cm x 8 cm.

6 Tischaufsteller, Bestell-Nr. 1688

Einfach besser beraten: Beratungsinfos online

Berater-Newsletter

Unser Newsletter informiert Sie über neue Medien für die Ernährungsberatung, stellt Ihnen neue Projektideen vor und freut sich über Ihr Feedback dazu. Melden Sie sich hier an: bzfe.de > Newsletter

Ernährungsberatung auf www.bzfe.de

Viele Informationen rund um die Ernährungsberatung finden Sie auf www.bzfe.de in den Rubriken „Ernährungsberatung“ und „Ernährungswissen“.



Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Impressum

3416/2021

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text

B. Sc. oec. troph. Judith Bernitt
Dipl. Oecotroph. Susanne Illini, BLE

Redaktion

Susanne Illini, BLE

Bilder

siehe Bildrand
Lebensmittelfotos: © Klaus Arras, Köln

Grafik und Illustration

Arnout van Son, Alfter

3. Auflage

© BLE

Nutzungsrechte

Die Nutzungsrechte an den Inhalten in diesem Heft liegen ausschließlich bei der BLE. Die Weitergabe des Heftes als Arbeits- und Informationsmaterial an Klienten der Ernährungsberatung ist zulässig, eine anderweitige Weitergabe an Dritte ist unzulässig.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

Hinweis

Alle aufgeführten Einsatzmöglichkeiten sind lediglich als Impulse und Ideen für den Ernährungsberatungs- und -bildungsprozess zu verstehen. Ernährungsberatung sollte grundsätzlich von geschulten und ggf. zertifizierten Ernährungsfachkräften durchgeführt werden. Die BLE übernimmt keine Haftung für die von einem Berater vermittelten Inhalte.



Mehr zu den Nachhaltigkeitszielen unter www.17ziele.de

Das **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)** steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigen Lebensmittelkonsum entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Flut an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.