

Die Ernährungspyramide

Kompendium für Ernährungsfachkräfte



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

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





Foto: A. van Son, © BLE

INHALT

Vorwort	4
Die Ernährungspyramide – ein Modell	5
Die Ernährungspyramide ist ein Modell	5
Die Ernährungspyramide ist ein flexibles Baukastensystem	5
Die Ernährungspyramide ist einprägsam	5
Die Ernährungspyramide zeigt eine ausgewogene Ernährung	5
Die Ernährungspyramide ermöglicht individuelle Anpassungen	5
Die Ernährungspyramide ist einfach	5
Die Pyramidenbotschaften	6
Form und Farben	6
Symbole	6
Portionsbausteine	6
Portionsgrößen	8
Messhilfen	8
Eine Portion Extras	10
Übersichtstabelle	12
Zuordnung zu Lebensmittelgruppen	13
Flexibel und individuell	13
Zusammengesetzte Lebensmittel und Fertiggerichte	14
Übersichtstabelle	16
Die Tellervorlagen	20
Arbeitsmethoden	21
Grundlagen erarbeiten	22
Visualisieren von Ernährungsgewohnheiten	22
Protokollieren der Ernährung	24
Erstellen von Tageskostplänen	24
Lebensmittel nach Inhaltsstoffen auswählen	25
Die Pyramide ist flexibel	26
Portionsgrößen anpassen	26
Extras sind erlaubt	26
Lebensmittelauswahl anpassen	26
Die Zuordnung von Lebensmitteln verändern	26
Die Anzahl der Portionsbausteine verändern	26
Übungen	27
Übersicht	29
Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer	30
Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen	37
Ernährungsverhalten visualisieren und reflektieren	44
Individuelle Pläne erstellen	47
Häufige Fragen	53
Die Palette der Pyramiden-Medien	54

VORWORT



Liebe Ernährungsfachkraft,

Sie halten ein Kompendium zur Anwendung der Ernährungspyramide in der Beratung in Ihren Händen. Die Ernährungspyramide bietet viele Einsatzmöglichkeiten für unterschiedliche Beratungsthemen und -situationen. Sie eignet sich sowohl für den Einsatz in der Prävention, d. h. für die Beratung von gesunden, normalgewichtigen Kindern und Erwachsenen, als auch in der Therapie, d. h. für die Arbeit in Kliniken und ambulanten Praxen.

Sie bildet einen Referenzrahmen, mit dem jede/jeder ihr/sein Essen reflektieren und bewusste Entscheidungen treffen kann. Sie dient als Orientierungshilfe. Anpassungen an die speziellen Bedürfnisse Ihrer Klienten*innen¹ aufgrund persönlicher Vorlieben oder aus therapeutischen Gründen sind jederzeit möglich und ggf. auch erforderlich.

Die Ernährungspyramide visualisiert die Zusammensetzung eines vollwertigen Speiseplans auf eine anschauliche und einprägsame Art und Weise. Dieses Kompendium ermöglicht Ihnen einen sicheren und souveränen Umgang mit der Ernährungspyramide.

Das Kompendium erklärt den Aufbau und alle wesentlichen Elemente der Pyramide. Dazu gehören zum Beispiel die Lebensmittelgruppen, Portionsbausteine, Portionsgrößen sowie die Zuordnung von Lebensmitteln zu Lebensmittelgruppen. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie die Pyramide flexibel verändern und anpassen können. Außerdem erhalten Sie Tipps für den praktischen Einsatz bei der Arbeit mit Erwachsenen und Kindern.

Dieses Kompendium ist aus der Praxis für die Praxis. Alle Tipps und Anwendungsbeispiele stammen von Ernährungsberatungsfachkräften, die wir ausführlich interviewt haben. Wir danken

Ingrid Acker
Dr. Marion Wüstefeld-Würfel
Doris Borgmann
Amely Brückner
Dr. Maike Groeneveld

für ihre Anregungen!

Ihnen sollen diese Praxisbeispiele als Ideensammlung dienen und Sie zu einem kreativen Einsatz der Ernährungspyramide motivieren.

Wir wünschen Ihnen viele spannende Erkenntnisse und Neuentdeckungen und viel Freude mit diesem Heft.

Ihre
Susanne Illini
Referentin



Foto: M. Ebersoll, © BLE

¹ Im Text wird durchgängig der Begriff „Klient*in“ verwendet. Er gilt ebenfalls für Beratungssituationen, die sich an Patienten*innen wenden.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE – EIN MODELL

Die Ernährungspyramide ist ein Modell

Die Ernährungspyramide wurde für die Prävention entwickelt und zeigt eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung für Gesunde. Sie bildet einen Rahmen, in dem jede/jeder ihr/sein Essen reflektieren und bewusste Entscheidungen treffen kann. Anpassungen an persönliche Vorlieben oder aus therapeutischen Gründen sind jederzeit möglich und ggf. auch erforderlich.

Ziele einer vollwertigen Ernährung

- abwechslungsreiches und genussvolles Essen
- ausreichende Zufuhr aller lebensnotwendigen Nährstoffe
- metabolische, physische und psychische Funktionen bei gesunden Personen sicherstellen
- Schutz vor ernährungsmitbedingten Gesundheitsstörungen und Erkrankungen

Die Ernährungspyramide ist ein flexibles Baukastensystem

Sie lässt viel Spielraum – eine wichtige Voraussetzung für genussvolles Essen und Trinken. Jeder Tag im Leben ist einzigartig, dementsprechend auch unser Essen und Trinken.

Die Ernährungspyramide ist einprägsam

Die Ernährungspyramide ist ein anschauliches Modell. Sie zeigt viele komplexe Zusammenhänge in einem einfachen Bild. Wer sich das Bild einprägt und bestimmte Botschaften verinnerlicht, kann seine Lebensmittelauswahl leicht treffen.

» Ich nutze in meiner Beratung immer die Ernährungspyramide. Sie ist eine hilfreiche Navigation bei der Umsetzung der individuellen Empfehlungen. «

Ingrid Acker

Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für gesundheitsförderndes und genussvolles Essen und Trinken. Sie trägt dazu bei, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit ein Leben lang zu fördern und zu erhalten. Die Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung umfassen sieben Lebensmittelgruppen, die in bestimmten Mengenverhältnissen zueinander stehen. Innerhalb der Lebensmittelgruppen wird durch eine geeignete Auswahl der Lebensmittel eine hohe Nährstoffdichte angestrebt.

Die Ernährungspyramide zeigt alle Lebensmittelgruppen in sinnvollen Mengenverhältnissen, nach dem Motto „Alles ist erlaubt, nichts ist verboten.“ In diesem Sinne haben auch Extras als achte Gruppe ihren Platz.

Die Ernährungspyramide ermöglicht individuelle Anpassungen

Die Ernährungspyramide ist ein Modell, das den Ernährungsbedürfnissen möglichst vieler Personen gerecht werden soll. Deshalb liegt es auf der Hand, dass individuelle Bedürfnisse und Vorlieben nicht im Einzelnen abgebildet werden können:

- Für Personen mit einem abweichenden Energie- oder Nährstoffbedarf müssen die Portionsgrößen individuell berechnet/angepasst werden.
- Liegen Erkrankungen vor, müssen unter Umständen einzelne Lebensmittelgruppen anders gewichtet und Bausteine abgedeckt oder ergänzt werden. Dies obliegt dem Ermessen und der Kompetenz der Ernährungsberatungsfachkraft.

Die Ernährungspyramide ist einfach

Die Ernährungspyramide verzichtet bewusst (weitestgehend) auf Gramm- und Kalorienangaben. Sie arbeitet stattdessen mit Portionsbausteinen, alltagstauglichen Messgrößen wie Tassen, Esslöffeln und dem Handmaß. Das Handmaß berücksichtigt automatisch den unterschiedlichen Bedarf von Kindern (kleinere Hände) und von Erwachsenen mit unterschiedlicher Körpergröße. Näheres dazu im Kapitel Portionsgrößen (s. S. 8).

DIE PYRAMIDENBOTSCHAFTEN



Form und Farben

Beim Betrachten der Ernährungspyramide fallen als erstes Form und Farben auf. Die Form der Pyramide symbolisiert die Mengenverhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen im Tagesplan, ausgehend von den Getränken in der breiten Basis bis zu den Extras in der schmalen Spitze. Die Botschaft wird durch die Farbgebung verstärkt:

- Rot: sparsam
- Gelb: mäßig
- Grün: reichlich



Es wurden ganz bewusst die Ampelfarben gewählt, weil diese bekannt und gelernt sind und entsprechende Signalwirkung haben. Die Bedeutung der Farbe Rot wird im Zusammenhang mit der Ernährungspyramide nicht als „Stopp“ oder „schlecht“, sondern im Sinne von „Achtung“ verstanden. Die Farben haben quantitative Bedeutung und keine qualitative.

Symbole

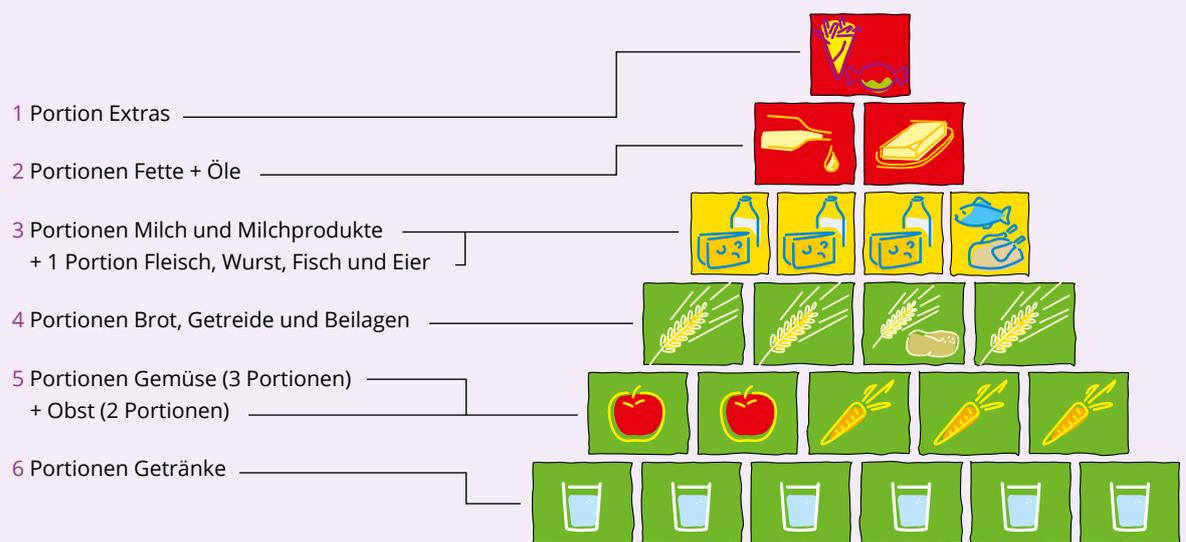
Die Ernährungspyramide teilt die Lebensmittel in acht Lebensmittelgruppen ein, die jeweils durch ein oder mehrere Symbole gekennzeichnet sind.

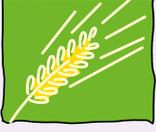


Portionsbausteine

Jede Ebene der Pyramide besteht aus ein oder zwei Lebensmittelgruppen. Diese sind in Bausteine aufgeteilt, jeder Baustein steht für eine Portion. 22 Portionsbausteine ergeben einen vollwertigen Tages-Speiseplan:

Foto: © nicole1991 - stock.adobe.com



Symbol	Lebensmittelgruppe Erläuterungen
	<p>Extras</p> <p>Die Symbole Bonbon und Pommes frites stehen für alle Extras. Sie verdeutlichen, dass sowohl süße als auch herzhaftes Lebensmittel zu den Extras zählen können. Auch alkoholische Getränke werden hier einsortiert.</p>
	<p>Fette und Öle</p> <p>Für die Gruppe der Fette und Öle gibt es zwei verschiedene Symbole: Ölflasche und Butter. Diese stehen für alle Speiseöle, Streich- und Bratfette.</p> <p>Für eine Zuordnung zu „Butter“ oder „Ölflasche“ können Sie sowohl Fettqualität als auch Verwendungszweck (Streich-/Zubereitungsfett) als Kriterium betrachten.</p>
	<p>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier</p> <p>Die Symbole Fisch und Geflügel stehen für Fleisch(erzeugnisse), Geflügel(erzeugnisse), Fisch(erzeugnisse) und Eier.</p>
	<p>Milch und Milchprodukte</p> <p>Milchflasche und Käsecke stehen für Milch und Milchprodukte.</p>
	<p>Beilagen</p> <p>Die Kartoffel symbolisiert kartoffelhaltige Beilagen.</p>
	<p>Brot und Getreide</p> <p>Die Getreideähre steht für Brot, Backwaren, Getreideflocken, Müsli und stärkehaltige Beilagen wie z.B. Nudeln, Reis, Hirse, Couscous, Bulgur.</p>
	<p>Obst</p> <p>Der Apfel symbolisiert die Lebensmittelgruppe Obst.</p>
	<p>Gemüse</p> <p>Die Möhre ist das Symbol für Gemüse. Die Gruppe umfasst gegartes Gemüse/Hülsenfrüchte, Rohkost und Salat.</p>
	<p>Getränke</p> <p>Das Glas steht für Wasser und andere ungesüßte Getränke zum Durstlöschchen.</p>

» Ich schätze die Ernährungspyramide auch in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung und Menschen mit Migrationshintergrund. Die Pyramidenbausteine und -farben sind allgemeinverständlich. Sie bauen Brücken und fördern eine Beratungsbeziehung auf Augenhöhe, auch bei anderem kulturellen Hintergrund oder Schwierigkeiten mit dem Lesen oder abstrakten Bildern. «

Ruth Rieckmann

PORTIONSGRÖSSEN

In Zeiten von XXL-Portionen geht das Gefühl für eine „normale“ Portion oft verloren.

Auf Gramm- und Kalorienangaben wird bewusst (weitestgehend) verzichtet, weil

- diese nicht alltagstauglich sind,
- sie für Verbraucher wenig nachvollziehbar sind,
- Grammangaben das Essen auf die rationale Ebene reduzieren,
- exakte Grammangaben eine Genauigkeit suggerieren, die in der Praxis nicht umsetzbar ist,
- sich der individuelle Bedarf nicht verallgemeinern lässt,
- der tägliche Verzehr variiert.

Messhilfen

Anstelle von Grammangaben verwendet die Ernährungspyramide alltägliche Messgrößen wie Gläser, Scheiben, Löffel und die eigene Hand.

Das Handmaß ist eine anschauliche Messgröße. Es wurde aus der Praxis entwickelt, indem die empfohlenen Lebensmittelmengen gewogen und in das Handmaß umgerechnet wurden. Die Vorteile: Die eigene Hand ist immer verfügbar. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den je nach Alter, Größe und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf eines Menschen. Kinder, die weniger Nahrung brauchen, haben kleinere Hände, Erwachsene haben größere Hände. Ebenso haben Frauen in der Regel kleinere Hände als Männer. Zudem korreliert die Größe der Hand in der Regel mit der Körpergröße, sodass Menschen, die größer sind und einen höheren Energiebedarf haben, auch dementsprechend größere Portionen benötigen.

Das Handmaß gilt für Gemüse, Obst, Getreide, Getreideprodukte und Beilagen. Auch bei Fleisch, Fisch und Wurstwaren kann es als Orientierung dienen.

Lebensmittelgruppe	Messgröße	1 Portion entspricht
Extras	kcal	ca. 200 kcal*
Fette und Öle	Esslöffel	1,5–2 Esslöffel
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	Handteller Scheiben Stück (Ei)	1 Handteller 1–3 Scheiben 1–2 Eier
Milch und Milchprodukte	Glas Becher Scheibe	1 Glas Milch 1 Becher Joghurt 1 Scheibe Käse
Getreide und Beilagen	Handmaß	2 Hände voll
Brot	Scheiben Handmaß	1–2 Scheiben Das entspricht ungefähr einer ganzen Hand mit ausgestreckten Fingern.
Gemüse und Obst	Handmaß	1 Hand voll Für kleinstückige Lebensmittel gilt: 1 Portion = 2 Hände, zu einer Schale geformt. Dazu gehören beispielsweise Brokkoli, Beeren, Salat
Getränke	Glas	1 Glas

* abhängig vom individuellen Energiebedarf. Die Abbildungen der Ernährungspyramide bilden – zur besseren Vergleichbarkeit – Portionen von 100 kcal ab.



Foto: © Africa Studio – stock.adobe.com

Jedoch handelt es sich um eine Faustregel – deswegen kann das Handmaß die Lebensmittelmengen nur annäherungsweise wiedergeben. Es ist unerlässlich, dass die Ernährungsberatungsfachkraft die Portionsgrößen an die individuelle Situation ihrer Klienten*innen anpasst. So kann eine kleine Frau mit kleinen Händen, die viel Sport treibt, durchaus den gleichen Bedarf haben wie ein groß gewachsener Mann, der größere Hände hat. Umgekehrt kann das Handmaß für einen großen Menschen, der sich nicht bewegt, zu groß sein. Ernährungsberatungsfachkräfte sollten für die Festlegung der individuellen Portionsgrößen neben der körperlichen Aktivität auch Alter, Körpergewicht und -größe, Krankheitsbild, Stoffwechselsituation und ggf. weitere individuelle Faktoren berücksichtigen.



Fotos zum Handmaß: Klaus Arras, © BLE



Foto: © Ute Haupts

» Die Pyramide hilft mir bei der konkreten Darstellung, wie die tägliche Ernährung aussehen kann. «

Anne Cormann



Foto: © Peter Schellscheidt

» Die Ernährungspyramide als Modell hält eine gute Balance zwischen Vorgabe und Variabilität von Essensentscheidungen und unterstützt damit die flexible Verhaltenskontrolle des Einzelnen. «

Irene Noack

Tipp

Damit der Einsatz der Ernährungspyramide in der Ernährungsberatung gelingt, ist es nötig, dass die Ernährungsberatungsfachkraft sich im Vorfeld eingehend mit den Botschaften und Anwendungsmöglichkeiten befasst. Wichtig ist, die Zuordnung der Lebensmittel und die Portionsgrößen zu kennen. Es ist notwendig, nachvollziehbare und gut begründbare Entscheidungen zu treffen. Bei der Übertragung eines Tagesprotokolls in die Ernährungspyramide (Pyramiden-Check, s. S. 23/24) sollten alle relevanten Lebensmittel berücksichtigt werden. Es ist jedoch in den allermeisten Fällen nicht zielführend, allzu akribisch vorzugehen.

In der Praxis hat sich bewährt, auch mit halben und geviertelten Portionen (z. B. beim Streichfett) zu rechnen. Kleinere Portionen können unter Umständen sinnvoll zusammengefasst werden, z. B. ein Teelöffel Marmelade, ein Teelöffel Nuss-Nougat-Creme und ein Stück Schokolade können zusammen eine Portion Extras ergeben.

Eine Portion Extras

Eine Ausnahme bilden die Extras. Hier weicht die Portionsgröße vom Handmaß und den üblichen Portionsgrößen ab. Der Grund dafür ist, dass die Extras eine weite Palette unterschiedlicher Lebensmittel und Getränke mit sehr unterschiedlichen Nährstoffzusammensetzungen beinhalten. Die Portionsgröße der Fotos ist so gewählt, dass eine Portion etwa 100 kcal entspricht. Das sind z. B. ca. ein Riegel Milkschokolade oder ein Mini-Croissant, ca. 80 g Obstkuchen oder ca. 20 g Kartoffelchips.

WHO und DGE² empfehlen, den Verzehr von freien Zuckern auf maximal 10 % der Energiezufuhr zu beschränken. Bei einer Energiezufuhr von ca. 2000 kcal wären also bis zu 200 kcal für Extras akzeptabel. In vielen Beratungssituationen mit Personen, die einen niedrigeren Energiebedarf haben, z. B. bei Kindern oder übergewichtigen Erwachsenen, sind 200 kcal für Extras allerdings zu viel. Deshalb repräsentieren die Fotokarten Portionen à 100 kcal. Diese können flexibel eingesetzt werden. Sie können bei Kindern und Übergewichtigen eine ganze und bei Normalgewichtigen eine halbe Portion Extras darstellen. Die Ernährungsberatungsfachkraft hat hier also einen gewissen Spielraum.

2 Konsensuspapier Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG), Deutsche und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Quelle: www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDG_DGE_2018.pdf, zuletzt aufgerufen am 5.8.2020

Extras: Portionen mit rund 100 kcal

	Extra	
	Menge (circa)	Gramm/Milliliter (circa)
Schokolade		
	1 Riegel	20 g
Pralinen		
	2 Trüffel	25 g
Schokokeks		
	1 Stück	28 g
Schoko-Keks-Waffel		
	1 Stück	25 g
Gebäck		
	3 Stück	20 g

Fotos Extras: Klaus Arras, © BLE



Foto: Arnout van Son, © BLE

	Extra	
	Menge (circa)	Gramm/Milliliter (circa)
	Fruchtgummi	
	15 Stück	30 g
	Gezuckerte Frühstückscerealien	
	1 Schüssel	30 g
	Müsliriegel	
	1 Stück	25 g
	Rührkuchen	
	1 schmales Stück	25 g
	Obstkuchen	
	½ Stück	80 g
	Schwarzwälder Kirschtorte	
	½ Stück	40 g
	Mini-Croissant	
	1 Stück	30 g
	Rosinenbrötchen	
	½ Stück	40 g
	Kartoffelchips	
	1 kleine Schüssel	20 g

	Extra	
	Menge (circa)	Gramm/Milliliter (circa)
	Salzstangen	
	30 Stück	30 g
	Marmelade	
	2 Teelöffel	40 g
	Nuss-Nougat-Creme	
	2 Teelöffel	20 g
	Milchspeiseeis	
	1 Kugel	60 g
	Wassereis	
	1 Stück	100 g
	Limonade, Eistee, Fruchtsaftgetränke, Cola-Getränke, Fruchtnektare, Energydrinks	
	1 Glas	250 ml
	Rotwein, Weißwein	
	1 Glas	150 ml
	Sekt	
	1 Glas	125 ml
	Bier	
	1 Glas	200 ml

Übersichtstabelle

Auch wenn übliche Messgrößen eine gut nachvollziehbare Orientierung darstellen, benötigen Ernährungsberatungsfachkräfte oft genauere Portionsgrößen, z. B. für die Berechnung von Tagesplänen. Die nebenstehende Tabelle mit Grammangaben kann als Hintergrundinformation und zur Orientierung für Fachkräfte dienen. Sie ist nicht zur Weitergabe an Klienten*innen gedacht.

Die Ernährungspyramide ist für gesunde Kinder und Erwachsene konzipiert. Die angegebenen Portionsgrößen sind auf eine Energiezufuhr von circa 2200 kcal ausgerichtet. Dies entspricht laut den D-A-CH-Referenzwerten für die

Nährstoffzufuhr³ etwa dem Energiebedarf einer normalgewichtigen 25–51-jährigen Frau mit einem Körpergewicht von ca. 65 kg und vorwiegend sitzender Tätigkeit (PAL-Wert 1,6) oder dem Bedarf eines normalgewichtigen 25–51-jährigen Mannes mit einem Gewicht von ca. 70 kg und einer ausschließlich sitzenden Tätigkeit und wenig Freizeitaktivitäten (PAL-Wert 1,4).

Die Ernährungspyramide orientiert sich an den von der DGE empfohlenen Nährstoffrelationen – sie ergibt circa 50 Energieprozent Kohlenhydrate, 15 Energieprozent Protein und 30 Energieprozent Fett.

Lebensmittel	Handmaß	Portionsgröße	Gesamtmenge pro Tag	Anzahl Portionen
Extras	1 Hand voll bzw. 1 Glas	entsprechend 100 kcal	z. B. 1 Riegel Schokolade, 1 Glas Bier oder Wein	1*
Margarine, Butter	1,5–2 EL	15–20 g	15–20 g	1
Öl	1,5–2 EL	15–20 g	15–20 g	1
Eier	1–2 Eier	50–120 g	bis zu 3 Eiern pro Woche	1
Wurst	1–3 Scheiben	ca. 30 g	ca. 30 g	
Fleisch/Fisch	1 Handteller	ca. 150 g	ca. 150 g	
Käse	1 Scheibe	ca. 30 g	30 g	3
Joghurt	1 Becher	ca. 150 g	150 g	
Milch	1 Glas	ca. 250 ml	250 ml	
Nudeln, Reis	2 Hände voll	200–250 g (gegart) 70–85 g (roh)	200–250 g (gegart) 70–85 g (roh)	1
Kartoffeln	2 Hände voll	200–250 g	200–250 g	
Brot, Getreide, Getreideflocken	1–2 Scheiben bzw. 2 Hände voll	70–100 g	210–300 g	3
Obst	1–2 Hände voll	100–150 g	200–300 g	2
Gemüse, Salat	1–2 Hände voll	100–150 g	300–450 g	3
Getränke	1 Glas	ca. 250 ml	1500 ml	6

*1–2 Portionen Extras, siehe Seite 10/11

» Meine Patienten – jeder Altersgruppe – kommen mit der Ernährungspyramide sehr gut zurecht, weil sie auf anschauliche Weise visualisiert, wie eine bedarfsgerechte Ernährung im Alltag realisiert werden kann. «

Dr. Marion Wüstefeld-Würfel

³ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 5. aktualisierte Ausgabe (2019)

ZUORDNUNG ZU LEBENSMITTELGRUPPEN

Flexibel und individuell

Bei vielen Lebensmitteln – z. B. bei Äpfeln oder Milch – ist die Zuordnung zu den Lebensmittelgruppen einfach und eindeutig. Bei einigen Lebensmitteln aber wird es schwerer:

- Gehört Sauerrahm zu den Fetten oder Milchprodukten?
- Ist ein Schälchen gezuckertes Apfelmus eine Portion Obst oder ein Extra?
- Sind Oliven eine Portion Fette/Öle oder Gemüse?
- Ist Limonade ein Getränk? Oder ein Extra?
- Zählt man den Müsliriegel als Getreide oder als Extra?

Wir geben eine Grundeinsortierung vor, die aber lediglich als Orientierung zu verstehen ist. An manchen Stellen ist sie auch subjektiv und möchte bestimmte Botschaften in den Vordergrund stellen. Beispielsweise zählen gezuckerte Frühstückscerealien aufgrund des hohen Zuckergehalts zu den Extras statt zu den Getreideprodukten. Damit wird verdeutlicht, dass gesüßte Produkte eher als Genussmittel und nicht als Grundnahrungsmittel anzusehen sind.

Oft gibt es mehrere gut begründbare „Lösungen“. Die sinnvolle Zuordnung hängt auch von der Lebenssituation des Klienten/der Klientin und der Indikation ab. Hier hat die Beratungsfachkraft die Freiheit zu entscheiden. Manchmal kann die Zuordnungsfrage auch der Diskussion und Reflexion und somit dem Kompetenzerwerb dienen.

» In meiner täglichen Beratung nutze ich die Pyramide als Information über eine bedarfsgerechte Ernährung mittels verschiedener didaktischer Tools, da sich dadurch die Inhalte bei Patienten besser einprägen. Von der Pyramide als Infokarte über Protokollbögen bis hin zu Tischkärtchen ergänzen sich die vielseitigen Materialien ideal, bieten zahlreiche Einsatzmöglichkeiten in der Beratung und stärken somit den Lerneffekt. «

Dr. Marion Wüstefeld-Würfel

» Die Ernährungspyramide ist wie ein Haus, das zwar spezielle Etagen für die Möbel vorsieht, aber jedem Menschen viel Raum lässt, es nach seinem Geschmack einzurichten. «

Irene Noack

Beispiele:

- Für jemanden, der zunehmen möchte, kann ein Croissant eine geeignete Zwischenmahlzeit sein und kann deshalb eher als Getreideprodukt plus Fett gewertet werden. Für jemanden, der abnehmen möchte, kann es treffender sein, den Konsum an Croissants zu begrenzen und das Gebäck deswegen als eine Portion Extras zu zählen.
- Ungezuckertes Apfelmus kann für Gesunde nur gelegentlich als Obstportion gewertet werden, weil frisches Obst bevorzugt werden sollte. Für Klienten*innen im Seniorenalter mit Kau- oder Schluckbeschwerden kann ein Schälchen Apfelmus dagegen eine sinnvolle Obstportion sein.
- Hülsenfrüchte müssen nicht zwangsläufig als Gemüse gezählt werden, sondern können eine Fleischportion als Proteinquelle ersetzen (z. B. bei vegetarischer/veganer Ernährung).
- Limonaden zählen aufgrund ihres hohen Zuckergehalts zu den Extras. In der Beratung sind aber Situationen denkbar, in denen die Beratungsfachkraft von dieser Einteilung abweichen möchte, wie in den folgenden Fällen, z. B.:
 - Der Klient/die Klientin trinkt dauerhaft zu wenig und es ist begrüßenswert, dass er/sie überhaupt Flüssigkeit zu sich nimmt (Senioren).
 - Der Klient/die Klientin ist untergewichtig. Der Fokus liegt zunächst darauf, dass er/sie Energie zuführt – auch in Form von Limonade.
 - Der Klient/die Klientin trinkt bislang ausschließlich kalorienreiche Getränke. Dann ist es schon ein großer Fortschritt, wenn er/sie weniger kalorienreiche Getränke zu sich nimmt. Dies könnte die Beratungsfachkraft dadurch zeigen, dass sie eine bestimmte Anzahl von Limonaden pro Tag als Getränk definiert.

Zusammengesetzte Lebensmittel und Fertiggerichte

Zusammengesetzte Gerichte werden so gut wie möglich in ihre Einzelzutaten zerlegt und dementsprechend auf die jeweiligen Lebensmittelgruppen verteilt. Eine Kartoffelsuppe besteht beispielsweise – abhängig von der Rezeptur – aus je einer Portion Kartoffeln/Getreide, Gemüse, Fleisch und Öle/Fette. Bei Fertiggerichten ist die Zusammensetzung aus der Zutatenliste ableitbar.

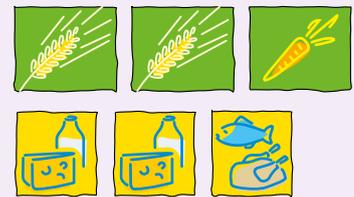
Die Zerlegung der aufgeführten Beispielmahlzeiten ist nicht allgemein gültig – es hängt immer von der Rezeptur ab und davon, ob die Mahlzeit selbst gemacht ist oder ein Fertiggericht.

Beispiele

1 Salamipizza (ca. 350 g)

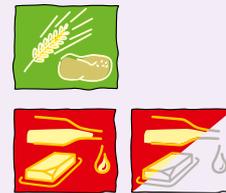
(selbst gemacht) besteht aus

- **Teig:** 2 Portionen Getreide
- **Tomatensoße und Gemüsebelag:** 1 Portion Gemüse
- **Käse:** 2 Portionen Milch und Milchprodukte
- **Salami:** 1 Portion Fleisch



150 g Pommes mit Mayo:

- **Kartoffeln:** 1 Portion Brot, Getreide und Beilagen
- **Frittierfett:** 1 Portion Fette und Öle
- **Mayonnaise:** ½ Portion Fette und Öle



250 ml Brokkolicremesuppe:

- **Brokkoli:** 1 Portion Gemüse
- **Sahne:** ½ Portion Fette und Öle



Foto: © Timmary – stock.adobe.com

Foto: © Inga Nielsen – stock.adobe.com

Foto: Klaus-Arras, © BLE

» Gerade vorgestern hat mir eine Teilnehmerin eines Gewichtsreduktionskurses gesagt, dass sie mit der Ernährungspyramide endlich gut abgenommen hat. Die Pyramide ist aber längst nicht mehr ständiger Begleiter, sondern nur noch ab und zu ein „Sticker“ auf dem Weg zu ihrem Wunschgewicht. «

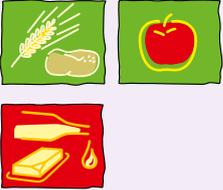
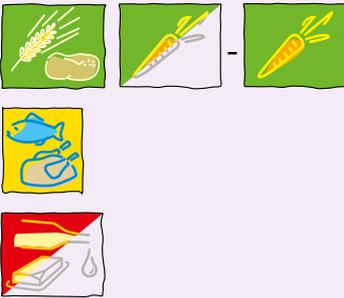
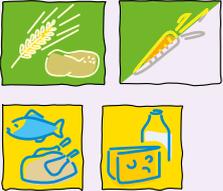
Amely Brückner

Zu den zusammengesetzten Lebensmitteln zählen beispielsweise auch

- Kroketten, Nudeltaschen
- Paniertes Schnitzel/Kotelett, Fischstäbchen
- Kakaogetränk, Milchkaffee, Milchmischgetränke
- Soßen

In den Pyramidenmedien sind zusammengesetzte Lebensmittel mit einem Pyramidensymbol gekennzeichnet. Das heißt, dass sie in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt werden sollten.

Die Zuordnung eines Lebensmittels zu einer Lebensmittelgruppe ist nicht immer objektiv und eindeutig, es kann mehrere gut begründbare „Lösungen“ geben. Die Fotokarten zur Ernährungspyramide schlagen eine Grundeinsortierung vor und ermöglichen der Ernährungsberatungsfachkraft gleichzeitig auch andere Zuordnungen, die je nach Indikation und Klient*in sinnvoll sein können. Grundsätzlich empfehlen wir, bei der Zuordnung von Lebensmitteln eher pragmatisch als allzu akribisch vorzugehen.

Beispiele		
<p>2 Reibekuchen mit Apfelmus (ungezuckert):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kartoffeln: 1 Portion Brot, Getreide und Beilagen - Bratfett: 1 Portion Fette und Öle - Apfelmus: 1 Portion Obst 		
<p>Döner</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fladenbrot: 1 Portion Brot, Getreide und Beilagen - Salat: ½ bis 1 Portion Gemüse - Fleisch: 1 Portion Fleisch - Soße: ½ Portion Fette und Öle 		
<p>1 Cheeseburger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brötchen: 1 Portion Brot, Getreide und Beilagen - Hamburger: 1 Portion Fleisch - Salat: ½ Portion Gemüse - Käse: 1 Portion Milch und Milchprodukte 		

Fotos Zusammengesetzte Lebensmittel und Fertiggerichte: Klaus Arras, © BLE

» Ich setze die Ernährungspyramide auch bei der Ernährungstherapie ein. Sie lässt sich für verschiedene Indikationen anwenden, wenn ich sie entsprechend den individuellen Bedürfnissen des Patienten anpasse. «

Dr. Maike Groeneveld

Übersichtstabelle



Lebensmittelgruppe Extras

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Limonaden, Eistees, Cola-Getränke, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare, Energydrinks, Sirup	Zählen aufgrund ihres hohen Zucker-/Energiegehalts in der Regel zu den Extras Flexibel: In besonderen Fällen, in denen die Zuckerzufuhr von untergeordneter Bedeutung ist, könnten sie auch als Getränk gezählt werden. Oder EINE Limonade am Tag wird als Getränk gewertet, alle weiteren als Extra.
Wein, Bier und sonstige alkoholische Getränke	Aufgrund des Kalorien- und Alkoholgehalts zählen sie nicht zu den Getränken, sondern als Extra.
Marmelade, Konfitüre	
Rote Grütze, Obstkompott (gezuckert)	Flexibel: Alternativ wäre die Aufschlüsselung in Obst + Extra denkbar.
Früchteriegel, Müsliriegel	Zählen aufgrund des Zuckergehalts als Extra.
Croissant	Flexibel: kann auch als 1 Portion Getreide + 1 Portion Fette/Öle gezählt werden
Rosinen- und Schokobrötchen	Flexibel: kann auch als 1 Portion Getreide + ½ Portion Extra gezählt werden
Frühstückscerealien wie Smacks, Cornflakes, Crunchies, Müslis mit Zucker, Trockenfrüchten oder Schokolade (gezuckert)	Zählen aufgrund des hohen Zuckergehalts zu den Extras
Popcorn, Salzstangen, Kartoffelchips etc.	Popcorn, Salzstangen usw. werden typischerweise als Knabbereien verzehrt und daher als Extras gewertet.
Kuchen, Torten, Kekse	
Pudding, Vanillesoße	Pudding und Vanillesoße werden aufgrund des hohen Zuckergehalts bei den Extras einsortiert. Flexibel: Könnte je nach Zusammensetzung auch als Milchprodukt + Extra gewertet werden.

»» Meine Klienten kommen mit der Pyramide besonders gut zurecht, weil sie im Alltag Unterstützung gibt, häufiger die richtige Essenswahl zu treffen. ›It´s simple but it´s not easy«

Anne Cormann



**Lebensmittelgruppe
Fette und Öle**

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Speiseöle	
Butter, Margarine, Bratfette	
Sahne, Sauerrahm, Schmand, Crème fraîche, Saure Sahne	Zählen aufgrund ihrer Verwendung zu der Gruppe der Öle & Fette Flexibel: Da es sich um Milchprodukte handelt, deren Fettgehalt unter dem von den meisten Käsesorten liegt, könnte man sie alternativ auch zu den Milchprodukten zählen.
Mayonnaise	
Joghurt-Sahne-Dressing	Flexibel: Alternativ wäre auch die Zuordnung zu Milchprodukten denkbar.
Mascarpone, Crème double	



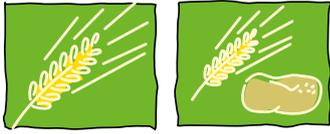
**Lebensmittelgruppe
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier**

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Fleisch u. Fleischerzeugnisse, Geflügel u. Geflügelerzeugnisse, Fisch u. Fischerzeugnisse, Eier	
Soja-Fleischersatz	Flexibel: 1 Portion Tofu oder Sojaerzeugnis kann 1 Fleischportion ersetzen.



**Lebensmittelgruppe
Milch und Milchprodukte**

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Milch, Buttermilch, Dickmilch, Ayran, Joghurt, Kefir, Quark, Käse	
Fruchtjoghurt (mit Zucker gesüßt)	Flexibel: kann aufgrund des Zuckergehaltes auch als Milchprodukt + Extra angerechnet werden
Sojadrink	Sojadrinks können als Ersatz für 1 Milchportion angesehen werden. Die Inhaltsstoffe sind mit Milch vergleichbar, sofern Calcium und Vitamin B ₁₂ zugesetzt wurden.
Getreidedrinks (z. B. aus Hafer oder Reis), Mandeldrink	Aufgrund der Verzehrgeohnheiten und des Verwendungszwecks zählen Getreidedrinks als Milchprodukt. Jedoch sind sie aufgrund ihres deutlich geringeren Nährstoffgehalts (z. B. Protein, Calcium, Vitamin B ₁₂) kein vollwertiger Ersatz.



**Lebensmittelgruppe
Brot, Getreide und Beilagen**

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Kartoffeln	
Semmelknödel, Schupfnudeln, Gnocchi, Kartoffelbrei	Der Anteil an Milch/Fett/Ei ist in einer üblichen Portion i. d. R. zu klein, um separat angerechnet zu werden.
Brot und Brötchen	
Getreideflocken, Müsli (ungesüßt)	
Ungezuckerte Frühstückscerealien wie Cornflakes, Frühstücksbrei	Ungezuckerte Frühstückscerealien können 1 Portion Getreide darstellen.
Reis, Nudeln, Bulgur, Hirse, Amaranth, Quinoa	



**Lebensmittelgruppe
Obst**

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Frisches Obst	
Fruchtsäfte	1 Glas kann gelegentlich 1 Portion Obst ersetzen. Flexibel: Alternativ kann ein Fruchtsaft aufgrund des hohen Zuckergehaltes auch als Extra gewertet werden.
Obst-Smoothie	1 Glas kann gelegentlich 1 Portion Gemüse oder Obst ersetzen. Allerdings sind Smoothies kein vollwertiger Ersatz für Gemüse/Obst, daher sollte nur 1 Portion getrunken werden.
Rhabarber	Zählt zwar botanisch gesehen zu Gemüse, wird aber üblicherweise in Form von Kompott verzehrt und daher dem Obst zugeordnet. Flexibel: Ungesüßtes Rhabarberkompott kann auch als Gemüse gezählt werden
Obstkompott, Apfelmus (ungezuckert)	Ungezuckertes Kompott stellt 1 Portion Obst dar, gezuckertes Obstkompott zählt in der Regel zu den Extras.
Trockenobst, Rosinen, Dörripflaumen	Eine Portion entspricht ca. 25 g (etwa 2 Esslöffel). Wegen des hohen Energiegehalts fällt die Portion hier kleiner aus als bei frischem Obst. Flexibel: können auch als Extra gezählt werden.
Avocado	Zählt botanisch gesehen zum Obst Flexibel: Aufgrund der Verzehrgeohnheiten kann die Avocado als Gemüse oder wegen ihres relativ hohen Fettgehalts von ca. 13–24 g/100 g auch als Fettportion gezählt werden.
Nüsse und Saaten	Aufgrund ihrer botanischen Herkunft zählen sie zum Obst. Flexibel: Aufgrund ihres hohen Fettgehalts ist auch eine Zuordnung zu Fetten und Ölen möglich.



**Lebensmittelgruppe
Gemüse**

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Gegartes und ungegartes Gemüse	
Salate, Rohkost	
Gemüsesäfte	1 Glas kann gelegentlich 1 Portion Gemüse ersetzen.
Grüne Smoothies	<ul style="list-style-type: none"> Je nach Gemüse-/Obstanteil werden sie zu Obst oder Gemüse gezählt. Hinweis: Handelsübliche grüne Smoothies bestehen häufig zum größten Teil aus Obst. 1 Glas kann gelegentlich 1 Portion Gemüse oder Obst ersetzen. Allerdings sind Smoothies kein vollwertiger Ersatz für Gemüse/Obst, daher sollte nur 1 Portion getrunken werden.
Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte zählen zum Gemüse. Flexibel: Alternativ könnten Hülsenfrüchte in einem vegetarischen/veganen Speiseplan 1 Fleischportion ersetzen.
Pilze	Aufgrund des niedrigen Energiegehalts zählen sie zum Gemüse.
Sauerkonserven, Essiggurken, Rote Bete im Glas, Gemüsekonserven	Es sollte nicht mehr als 1 Portion/Tag verzehrt werden, da Konserven häufig viel Salz enthalten.



**Lebensmittelgruppe
Getränke**

Was zählt dazu?	Erläuterungen
Leitungswasser, Mineralwasser	
Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee	
Ungesüßter Kaffee, schwarzer und grüner Tee	Zählen bei maßvollem Konsum (3-4 Tassen/Tag) zu den Getränken.
Light-Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Bei einem maßvollen Konsum zählen Light-Getränke als Getränke, da sie keine Energie liefern. Flexibel: Light-Getränke enthalten zum Teil zahnschädigende Säuren und fördern die Gewöhnung an süßen Geschmack – somit könnten sie auch als Extra bewertet werden.
Saftschorle	<ul style="list-style-type: none"> Die DGE⁴ empfiehlt eine Mischung von 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft. Hinweis: Handelsübliche Fruchtsaftschorle enthält deutlich mehr Saft (bis zu 50%) – daher sollten davon nur 1 bis max. 2 Gläser getrunken werden.
Alkoholfreies Bier, alkoholfreier Wein/Sekt	Bier, Wein, Sekt sind Genussmittel. In der alkoholfreien Variante können sie bei maßvollem Konsum als Getränk zählen.

4 Deutsche Gesellschaft für Ernährung

DIE TELLERVORLAGEN

Die Tellervorlagen bringen die Ernährungspyramide auf den Teller. Mit diesem Medium lassen sich die Botschaften der Pyramide anschaulich auf die Gestaltung von Mahlzeiten übertragen. Es können damit sowohl Ernährungsempfehlungen visualisiert als auch das bestehende Essverhalten beleuchtet werden.

Damit die Ernährungsberatungsfachkraft auf die individuellen Bedürfnisse des/der Klient*in eingehen kann, stehen Vorlagen für verschiedene Tellervarianten zur Verfügung:

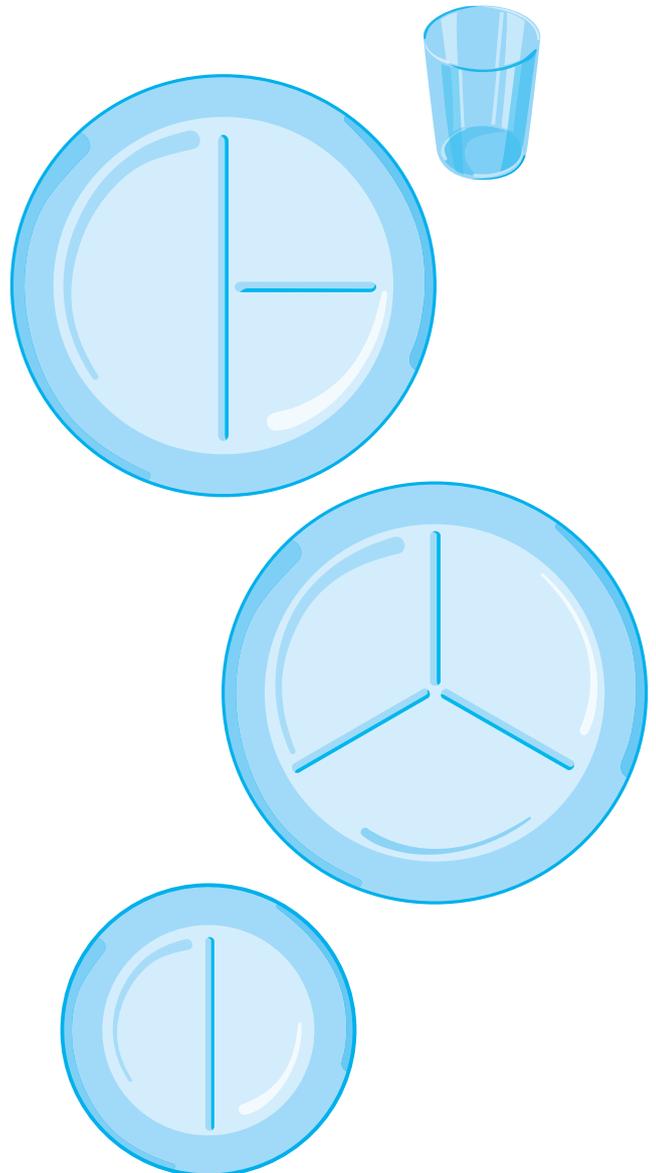
- große Teller für Hauptmahlzeiten und kleine Teller für Zwischenmahlzeiten
- mehrere Teller auf einer Abbildung, um einen ganzen Tag im Überblick zu haben
- unterschiedliche Tellereinteilungen, um Anteile bestimmter Lebensmittelgruppen individuell gestalten zu können

Teller mit drei Feldern eignen sich vor allem für Hauptmahlzeiten, wenn diese aus drei verschiedenen Lebensmittelgruppen bestehen wie Gemüse, Fleisch/Fisch und Beilage. Es gibt Vorlagen mit drei gleich großen Feldern und Vorlagen mit der Einteilung $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$.

Teller mit zwei Feldern können für Zwischenmahlzeiten eingesetzt werden. Sie sollen zeigen, dass diese Mahlzeiten idealerweise aus zwei Lebensmittelgruppen bestehen, z. B. Obst mit Milchprodukt, Gemüse mit Quarkdip.

Teller ohne Einteilung lassen sich flexibel gestalten.

Die Gläser: Auf vielen Vorlagen ist zusätzlich ein Glas abgebildet, denn zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehört auch immer ein Getränk.



»» *Besonders gut an der Pyramide gefällt mir die leicht verständliche und anschauliche Gestaltungsweise einer bedarfsgerechten Ernährung sowie die Vielseitigkeit der alltagstauglichen Materialien – vom Poster über Protokollbögen bis zu Demokärtchen.* ««

Dr. Marion Wüstefeld-Würfel

ARBEITSMETHODEN

Die Ernährungspyramide und ihre Begleitmedien bieten viele verschiedene Möglichkeiten, in der Ernährungsberatung damit zu arbeiten. Wir stellen hier einige übergreifende Methoden zum Arbeiten mit der Pyramide vor. Der praktische Teil (ab Seite 29) besteht aus vielen konkreten Übungen.

Tipps für die Arbeit mit der Ernährungspyramide

1

Lassen Sie die Ernährungspyramide für sich sprechen, wenn der/die Klient*in das erste Mal damit in Kontakt kommt. Geben Sie ihm/ihr Gelegenheit, die Botschaften der Ernährungspyramide selbstständig zu erfassen. Lassen Sie sich erklären, was er/sie sieht, was das Bild aussagt. So kommen Sie darüber ins Gespräch und können die Botschaften interaktiv erarbeiten.

2

Erarbeiten Sie die Lebensmittelgruppen von unten nach oben. Starten Sie mit der breiten Basis. Wenn alle Lebensmittelgruppen im Lot sind, ist auch noch Platz für ein Extra.

3

Seien Sie eher großzügig als allzu akribisch. Der empfehlenswerte Tagesplan muss nicht jeden Tag verwirklicht werden. Lücken an einem Tag lassen sich mit bewusster Planung an den nächsten Tagen ausgleichen. Wenn an einem Tag nur zwei Portionen Gemüse gegessen wurden, kann man in den nächsten Tagen mehr Portionen einplanen. Wichtig ist, dass der Durchschnitt stimmt.

4

Entwickeln Sie die praktische Umsetzung von Ebene zu Ebene. Beginnen Sie mit den Getränken und dem Gemüse und Obst. Bei diesen beiden Lebensmittelgruppen kann der Speiseplan in der Regel erweitert und braucht nicht eingeschränkt zu werden, das wirkt motivierend. Besprechen Sie die praktische Umsetzung so konkret wie möglich, bis hin zu Rezepten und Einkaufstipps. Der Klient/die Klientin kann die Umsetzung zu Hause in separaten Protokollen (z. B. Trinkprotokoll, Gemüse-Obst-Protokoll) dokumentieren.

5

Thematisieren Sie auch Genuss. Erlaubt sich der Klient/die Klientin Genuss? Was sind die Voraussetzungen für unbeschwertem Genuss? Wie lässt sich Genuss im Alltag leben? Häufig beziehen Menschen Genuss nur auf Extras – wie lässt sich das Genussserlebnis auch auf andere Lebensmittel und Mahlzeiten übertragen?

6

Die Extras haben für manche Menschen häufig eine besondere Bedeutung. Das tägliche Glas Wein zur Entspannung am Abend, die Kekse als Ausgleich für Frust bei der Arbeit. Diese Themen sollten behutsam und erst dann angesprochen werden, wenn sich das Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen gefestigt hat.

7

Wertschätzen Sie jeden kleinen Schritt in Richtung auf die gemeinsam gesetzten Ziele. Vermeiden Sie Kritik am Essverhalten. Verdeutlichen Sie konkret, wie Ihr Klient/Ihre Klientin seine/ihre Ziele mit den Pyramidenbotschaften erreichen kann.

8

Arbeiten Sie mit positiven Beispielen. Visualisieren Sie gute Tagespläne. Lassen Sie – außer dem aktuellen Tagesplan – keine „Negativ-Beispiele“ auf die Teller vorlagen oder die Pyramide legen. Beenden Sie eine Einheit immer mit einem guten Beispiel und sorgen Sie so dafür, dass sich positive Bilder einprägen.



Foto: Arnout van Son, © BLE

Grundlagen erarbeiten

Das Pyramidenmodell eignet sich gut als Einstieg in die Beratung. Der Klient/die Klientin kann sagen, welche Botschaften er/sie bei Betrachtung der Ernährungspyramide erkennt. Hier kann es zum Beispiel um die Farben Grün-Gelb-Rot, die Größe der Ebenen oder die Anzahl der Bausteine gehen.

Vertiefend kann die Beratungsfachkraft auf Portionsgrößen eingehen oder auf die geeignete Auswahl von Lebensmitteln innerhalb der einzelnen Gruppen.

» *Ich benutze viele Pyramidenmedien, sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenberatung. Sie sind einfach zu verstehen und anzuwenden. Mit ihnen können Patienten, Klienten und Gruppen schnell ihr eigenes Ernährungsverhalten reflektieren.* «

Amely Brückner

Visualisieren von Ernährungsgewohnheiten

Mithilfe von ergänzenden Lebensmittelkarten lassen sich Ernährungsgewohnheiten sehr anschaulich darstellen. Ausgehend vom Tagesprotokoll des Klienten/der Klientin können Sie gemeinsam für jedes Lebensmittel die passende Fotokarte herausuchen und sie mit der Rückseite (Symbol der Lebensmittelgruppe) nach oben auf den Tisch legen. So ist schon auf den ersten Blick eine Beurteilung möglich. Der Klient/die Klientin sieht selbst, wie häufig er/sie welche Lebensmittelgruppen verzehrt hat.

Noch größer ist der Effekt bei Kombination der Lebensmittelkarten mit der Pyramidenabbildung („Pyramiden-Check“). Dadurch ist ein direkter Vergleich mit den Empfehlungen möglich. Es ist genau zu sehen, in welchen Lebensmittelgruppen zu viele und in welchen zu wenige Portionen verzehrt wurden.

Ausgangspunkt ist ein Ernährungsprotokoll oder ein 24-h-Recall.

So geht's:

- **Schritt 1:** Lebensmittelgruppe bestimmen:
Ordnen Sie jedem Lebensmittel aus dem Ernährungsprotokoll eine Lebensmittelgruppe zu.
- **Schritt 2:** Wie vielen Portionsbausteinen entspricht die verzehrte Menge?
- **Schritt 3:** Kennzeichnen der verzehrten Portionen in der Pyramide:
Sie können die Portionsbausteine in der Pyramide abkreuzen oder die Fotokarten auf das Pyramidenmodell legen.

Beispiel

2

Verzehrtes Lebensmittel (aus dem Ernährungsprotokoll)	In welche Lebensmittelgruppe gehört das Lebensmittel?	Wie vielen Portionsbausteinen entspricht die verzehrte Menge?
Vollkornbrötchen	Brot, Getreide und Beilagen	1
Butter	Fette und Öle	1/2
Käse	Milch und Milchprodukte	1
Konfitüre	Extras	1/2
Banane	Obst	1
Joghurt	Milch und Milchprodukte	1
Tee	Getränke	2

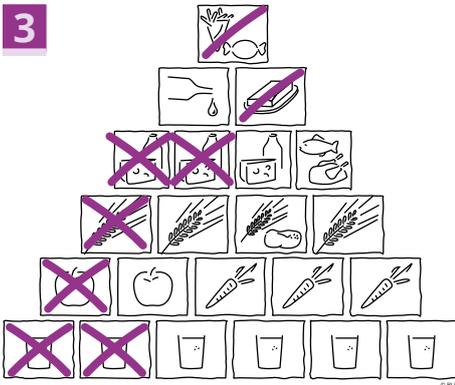
1

Ausschnitt aus dem Ernährungsprotokoll

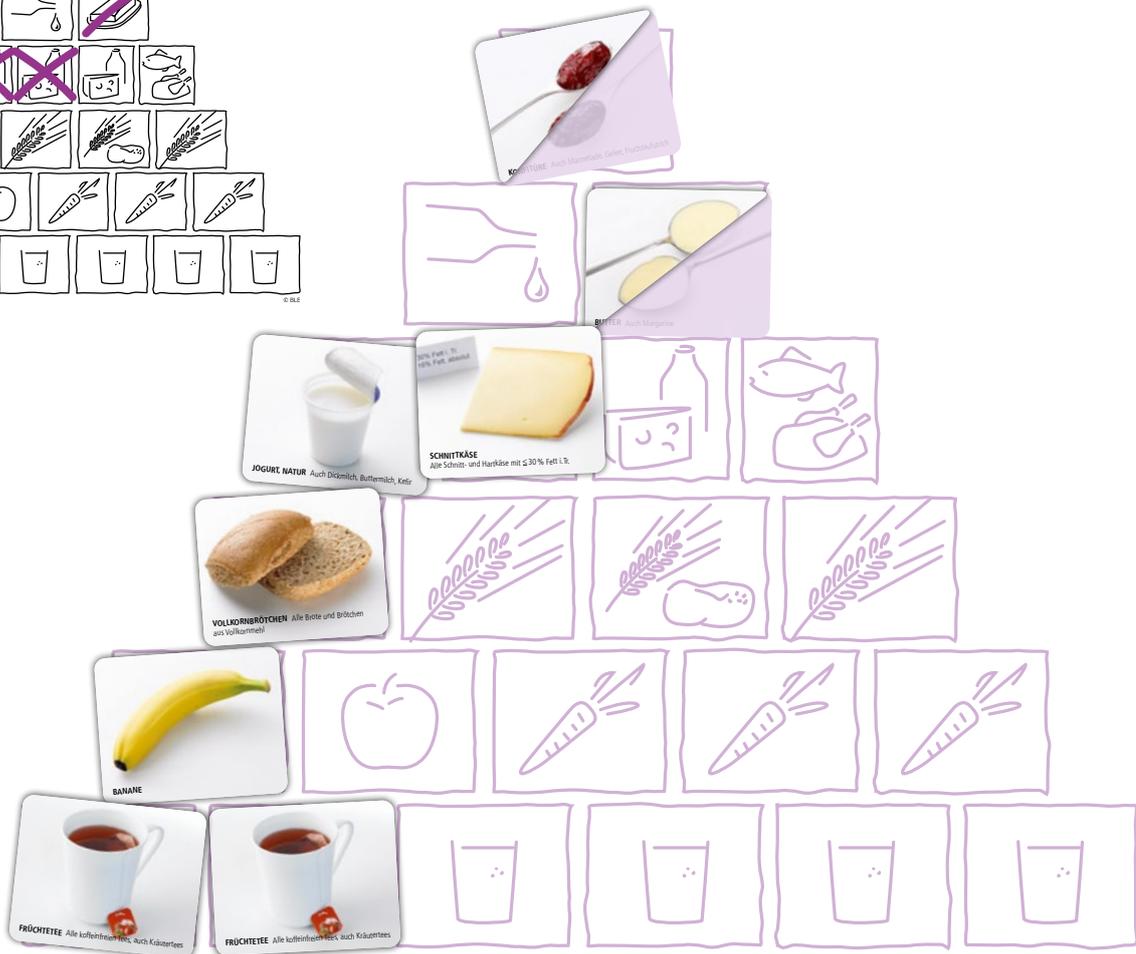
Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge
Frühstück	Vollkornbrötchen	1 Stück
	Butter	2 Teelöffel
	Käse	1 Scheibe
	Konfitüre	1 Teelöffel
	Banane	1 Stück
	Joghurt	1 Becher
	Tee	2 Tassen

Übertrag in die Ernährungspyramide

3



3



Fotos Lebensmittelkarten: Klaus Arras, © BLE

© BLE

Nachdem alle Mahlzeiten und Getränke eines Tages eingetragen sind, kann der Klient/die Klientin seine/ihre Pyramide selbst bewerten. Wo fehlt etwas, wo ist etwas zu viel? Was findet er/sie positiv, was möchte er/sie noch verändern?

An dieser Stelle bietet sich auch der Einsatz der Tellervorlagen an. Lassen Sie die verzehrten Lebensmittel (in Form der bereits herausgesuchten Fotokarten) den Mahlzeiten entsprechend auf die Teller verteilen.

Durch die Darstellung der kompletten Mahlzeiten lassen sich zusätzliche Informationen über die Ernährungsgewohnheiten erfassen. Mögliche Themen hierzu sind:

- Zusammensetzung der Mahlzeiten
- Verteilung der Mahlzeiten über den Tag
- Unterschiede zwischen Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten
- Snacking

Protokollieren der Ernährung

Die Ernährungspyramide kann als Ergänzung zum klassischen Ernährungsprotokoll verwendet werden. Sobald der Klient/die Klientin die Zuordnung von Lebensmitteln in Gruppen und die Einschätzung von Portionsgrößen beherrscht, kann er/sie die eigene Ernährung festhalten, indem er/sie Mahlzeit für Mahlzeit die verzehrten Portionsbausteine auf einer Pyramidenabbildung abstreicht: ein Kreuz, wenn ein Portionsbaustein ganz verbraucht ist und einen Strich, wenn dieser erst halb verbraucht wurde. Wurden aus einer Lebensmittelgruppe mehr Portionen gegessen als Kästchen vorgegeben sind, können auf der jeweiligen Ebene zusätzliche Kästchen gezeichnet werden. So sind schon im Tagesverlauf Tendenzen erkennbar, denen ggf. entgegengesteuert werden kann.

Diese Methode fällt Klienten*innen oft leichter als ein normales Ernährungsprotokoll und kann gut in den Alltag integriert werden.

Für dieses Vorgehen eignen sich verschiedene Medien, die je nach Ziel und Klient*in ausgewählt werden können. Zum Aufzeichnen des Lebensmittelverzehr für den nächsten Beratungstermin kann z. B. das Tagebuchheft genutzt werden. Jugendliche und auch viele Erwachsene bevorzugen die App „Was ich esse“. Die Mahlzeiten lassen sich damit auch unterwegs einfach und unauffällig dokumentieren.

Tipp

» Wenn Sie mit dem didaktischen Poster an einer Magnetwand arbeiten, können Sie die Lebensmittelebenen mit Magneten (z. B. Smileys) oder Klebefolien (z. B. in Form von bunten Pfeilen) kennzeichnen, z. B. um zu zeigen, welche Lebensmittelebenen abgeschlossen sind oder weiter besprochen werden sollen. «

Dr. Maike Groeneveld

Erstellen von Tageskostplänen

Mit der Ernährungspyramide kann man auch noch einen Schritt weiter gehen und zukünftiges Ernährungsverhalten planen. Tageskostpläne lassen sich einfach gemeinsam erstellen, z. B. indem die Portionsbausteine der Pyramide auf die einzelnen Mahlzeiten aufgeteilt und diese anschließend mit konkreten Lebensmitteln gefüllt werden. Eine andere Variante ist es, zunächst Lebensmittel auszuwählen, sodass die Pyramide gefüllt ist, und sie anschließend zu Mahlzeiten zusammenzusetzen.

Auch an dieser Stelle kann der Einsatz der Tellervorlagen sehr hilfreich sein. Sie erleichtern eine klare Strukturierung der Mahlzeiten. Hierzu werden die zusammengestellten Mahlzeiten auf Tellervorlagen gelegt. Als Merkhilfe kann ein (Handy-) Foto dienen.

Ist mit den Fotokarten bereits ein Tagesprotokoll gelegt worden, kann dieses auch durch Austauschen, Ergänzen und Streichen von Lebensmitteln den Vorgaben der Pyramide angenähert werden.

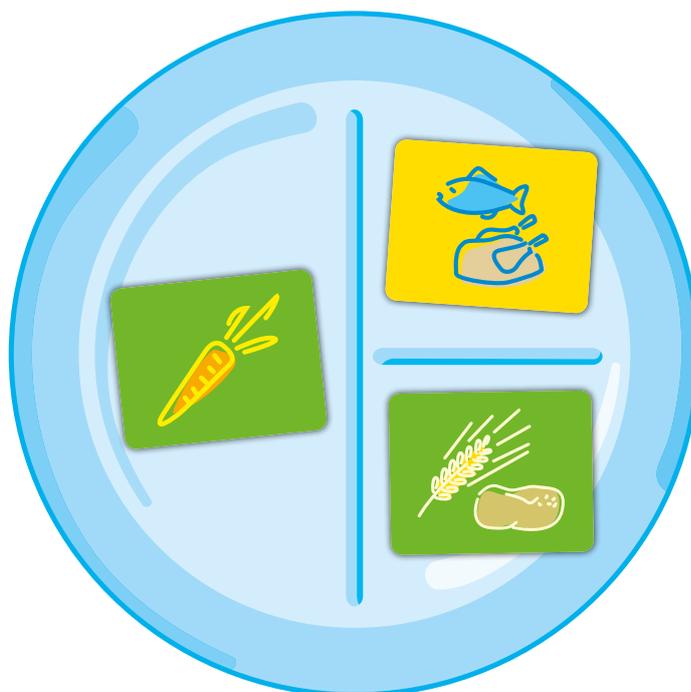
Alternativ kann auch ein Tageskostplan in die Tellervorlagen gelegt werden. Beratungsfachkraft und Klient*in gehen diesen dann gemeinsam durch, überprüfen ihn anhand der Pyramide und optimieren ihn bei Bedarf.

Tipp von Doris Borgmann:

Lassen Sie einzelne Lebensmittelgruppen mithilfe der Lebensmittelkarten zunächst in die Kategorien „Mag ich“, „Mag ich nicht“ und „Kenne ich nicht“ sortieren, damit Sie genau wissen, welche Lebensmittel in einem Tagesplan akzeptiert werden.

Zur Erstellung von Tagesplänen lassen sich auch „Tellerregeln“ erarbeiten/einsetzen, zum Beispiel:

1. Regelmäßig zu festen Zeiten essen, z. B. drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten.
2. Eine Hauptmahlzeit enthält Lebensmittel aus mind. drei verschiedenen Lebensmittelgruppen, davon stammen zwei aus den grünen Pyramidenebenen. Bei einer warmen Hauptmahlzeit sollte die Hälfte des Tellers aus Gemüse bestehen.
3. Zwischenmahlzeiten decken zwei verschiedene Lebensmittelgruppen ab. Die Hälfte des Tellers ist mit „grünen“ Lebensmitteln gefüllt.
4. Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.



Lebensmittel nach Inhaltsstoffen auswählen

Neben der Anzahl, Größe und Verteilung von Portionen der einzelnen Lebensmittelgruppen lässt sich auch die Lebensmittelauswahl innerhalb der Gruppen abbilden und bearbeiten. Die große Auswahl an Lebensmittelkarten ermöglicht eine realitätsnahe Darstellung der verzehrten Mahlzeiten. Dadurch lässt sich auch die Zusammensetzung der gewählten Lebensmittel einbeziehen. Während bei einem reinen „Abkreuzprotokoll“ Fleischwurst und gekochter Schinken sowie Brot aus Vollkorn- und Auszugsmehl gleichgestellt sind, können sie mithilfe der Lebensmittelkarten differenzierter betrachtet werden.

Einzelne Lebensmittelgruppen (z. B. Getränke) und Gruppen, die nach ihrem Verwendungszweck zusammengestellt sind (z. B. Brotbelag: Wurst, Käse, Quark, Gemüseaufstrich, ...), können anhand von Sortierübungen bearbeitet werden. Hier einige Ideen:

- Getränke: sortieren nach geeigneten und ungeeigneten Durstlöschern
- Getreideprodukte: Verarbeitungsgrad, Ballaststoffgehalt, glykämischer Index
- Beilagen: Ballaststoff-/Fettgehalt, glykämischer Index
- Brotbelag: Fettgehalt, -qualität, Energiegehalt
- Milchprodukte: Fett-/Zuckergehalt
- Fette und Öle: Fettsäurezusammensetzung
- Extras: Zucker-/Fett-/Energiegehalt

» **Mein Lieblingspyramidenmedium ist die DIN-A5-Karte, weil ich sie sehr vielseitig einsetzen kann. Sie dient in der Einzel- und Gruppenberatung als Vorlage zum Abstreichen der Lebensmittelgruppen innerhalb eines Tages. Unbedingt an den abwaschbaren Filzstift denken. Die abgekreuzte Pyramide kann auf die App oder das kleine Pyramidentagebuch übertragen werden. Die abgewischte DIN-A5-Karte kann täglich wiederverwendet werden. Ich verschenke die Karte auch gern an meine Patienten und Gruppenteilnehmer, damit sie nach dem Kurs damit weiterarbeiten können. Sie hat ein Format, das noch gut mitzuführen oder auch in der Küche gut aufhängbar ist. In der Gruppenarbeit eignet sich die DIN-A5-Karte als Vorlage für die Ernährungspyramide.** «

Amely Brückner

DIE PYRAMIDE IST FLEXIBEL

Die Pyramide stellt eine Orientierung für die Zusammensetzung des Speiseplans dar. Sie lässt Spielraum, um sie an individuelle Bedürfnisse anzupassen. Die Ernährungsberatungsfachkraft hat die Option, die individuelle Gestaltung mit dem Klienten/der Klientin zu erarbeiten. Dafür bietet die Pyramide einige Möglichkeiten:

Portionsgrößen anpassen

Die Pyramide gibt keine festen Portionsgrößen vor, sondern Spannen. Je nach Klient*in und dessen/deren Situation können unterschiedliche Portionsgrößen sinnvoll sein. Deswegen kann die Beratungsfachkraft die Portionsgröße natürlich individuell berechnen.

Extras sind erlaubt

Sie toleriert 1–2 Extras.

Lebensmittelauswahl anpassen

Die Pyramide lässt innerhalb der Lebensmittelgruppen viel Spielraum für die individuelle Auswahl. So kann der Klient/die Klientin gezielt Lebensmittel auswählen, die er/sie gerne isst. Im Falle von Unverträglichkeiten geht es zusätzlich um die Auswahl der geeigneten Lebensmittel.

Die Zuordnung von Lebensmitteln verändern

Sie können auch die Zuordnung eines Lebensmittels zu einer Lebensmittelgruppe ändern, wenn es Ihnen sinnvoll erscheint. Hierfür können Sie die Blankokarten nutzen und selbst beschriften/gestalten. Und damit wiederum lässt sich der Speiseplan sehr individuell anpassen.

Beispiel:

Ihr Klient/Ihre Klientin isst vegetarisch. Hier bietet es sich an, die Hülsenfrüchte als „Fleisch, Fisch, Wurst und Ei“ zu werten, sodass eine Portion Hülsenfrüchte die Fleischportion ersetzt.

Die Anzahl der Portionsbausteine verändern

Die Anzahl der Portionsbausteine in einer Lebensmittelebene kann verändert werden, es können Portionen hinzugefügt, gestrichen oder ausgetauscht werden, wenn erforderlich. Zum Beispiel können Sie eine Portion Obst streichen, wenn Unverträglichkeiten/Allergien vorliegen oder eine Portion Getreide ergänzen, wenn der Energiebedarf sehr hoch ist.

Um einen Baustein hinzuzufügen, kann eine Lebensmittelkarte mit der Symbolseite nach vorne neben die bereits vorhandenen Bausteine gelegt (Tischsystem, Poster) oder in die dafür vorgesehene Öse gehängt (Wandsystem) werden.

Streichen kann man einen Portionsbaustein durch Überkleben, Durchstreichen oder Verdecken mit einer Blankokarte.

Um einen Baustein gegen einen anderen auszutauschen, kann eine Lebensmittelkarte mit dem Symbol nach oben über einen anderen Baustein gelegt/gehängt werden.

Auch für spezielle Kostformen kann die Ernährungspyramide modifiziert werden, z. B. für Vegetarier.



Foto: Arnout van Son, © BLE

ÜBUNGEN

Im Folgenden stellen wir eine Auswahl an konkreten Übungen vor. Diese sollen Ihnen neue Ideen geben und Möglichkeiten aufzeigen, die Ernährungspyramide über die Standardvarianten hinaus zu nutzen. Hier können Sie selbst kreativ werden und auf die individuellen Bedürfnisse der Klienten*innen eingehen.

Die Ideen stammen von:



Foto: © M. Hüpenbecker

Ingrid Acker

Diplom Dietist

- Ernährungsberaterin und Ernährungstherapeutin QUETHEB
- selbstständig in eigener Praxis
- Ernährungsberatung und -therapie, Dozentin
- stellvertretende Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes Oecotrophologie

» In meiner Praxis lernt jeder die Ernährungspyramide kennen und als individuelle Hilfestellung für den Alltag schätzen. «



Foto: © Atelier Pfeleiderer/Minden

Doris Borgmann

Diätassistentin

- Nephrologische Ernährungstherapie/VDD
- Ernährung und Verpflegung von Senioren/VDD
- Ernährungsberatung und -therapie im medizinischen Zentrum am Klinikum Porta Westfalica
- Leitung der Schule für Diätassistenten an der Mühlenkreiskliniken (AöR) Akademie für Gesundheitsberufe

» Ich nutze die Ernährungspyramide nicht nur in der Beratung, sondern auch in der Schule, wo meine Diätschüler sehr kreativ damit arbeiten. «



Foto: © Christian Geisler, Lichtbildstudio Wohlflof

Amely Brückner

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

- Ernährungstherapeutin bei den Elbe Kliniken sowie freiberuflich tätig
- Ernährungsberatung und -therapie, Betriebliche Gesundheitsförderung, Dozententätigkeit
- Gewichtsmanagement, Nahrungsmittelallergien, Sporternährung und Ernährung in der zweiten Lebenshälfte

» Die Ernährungspyramide ist mein liebstes Tool, das ich in fast allen Lebenslagen einsetze. «

Übersicht

Übung	Titel	Speziell für Kinder	Situation		Seite
			Einzelberatung	Gruppe	
Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer					
1	Wer ich bin und was ich mag			x	30
2	Was bin ich?			x	31
3	Die Ernährungspyramide hält uns in der Balance		x	x	32
4	Ernährungspyramide selbst gemacht	x		x	33
5	Ausgewogen gewinnt	x	x	x	34
6	Die Ernährungspyramide zum Anfassen	x	x	x	36
Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen					
7	Ernährungspyramide – interaktiv entwickelt			x	37
8	Was gehört wohin?		x	x	38
9	Welche Lebensmittel liefern welche Nährstoffe?		x	x	39
10	Essgeschichten mit der Ernährungspyramide	x		x	40
11	Die besten Nährstofflieferanten			x	42
12	Das Pyramiden-Würfelspiel	x	x	x	43
Ernährungsverhalten visualisieren und reflektieren					
13	Pyramiden-Check mit Tellervorlagen		x	x	44
14	Schneller Pyramiden-Check mit Fotokarten		x	x	45
15	Was kommt in meinen Einkaufskorb?		x	x	46
Individuelle Pläne erstellen					
16	Die 5-am-Tag-Uhr	x	x	x	47
17	Von der Leckerschmecker-Pyramide zum Tagesplan		x		48
18	Meine persönliche Ernährungspyramide		x		49
19	Die richtige Wahl		x		50
20	Gute Eiweißkombinationen		x		51
21	Mahlzeitenplanung von Stufe zu Stufe		x	x	52



Foto: © Katarzyna Bialasiewicz photographee.eu - stock.adobe.com

Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer

WER ICH BIN UND WAS ICH MAG

Vorstellung mit Fotokarten

1

Dauer

Je nach Anzahl der Gruppenmitglieder

Beratungssituation

Gruppe

Medien/Materialien

Lebensmittelkarten mini oder maxi

Zielsetzung

- Kennenlernen der Fotokarten
- Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander
- Bietet erste Erkenntnisse, z. B. über den Wissensstand oder Fragen der Teilnehmenden zu einzelnen Lebensmitteln/-kategorien

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Vorbereitung

Eine ausreichend große Anzahl an Lebensmittelkarten mit der Fotoseite nach oben in der Mitte auslegen.

Ablauf

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich eine Karte auszusuchen, die sie anspricht. Anschließend stellt sich jede/jeder vor und erklärt, warum er/sie die Karte ausgesucht hat.

Varianten

1. Diese Übung kann auch als Einstiegsrunde in späteren Phasen eines Kurses verwendet werden. Wenn die Ernährungspyramide schon bekannt ist, können die Teilnehmenden ihre ausgewählten Lebensmittelkarten auf einer in der Mitte bereit gelegten Ernährungspyramide (z. B. Wandsystem, Poster) ablegen.
2. Die Fachkraft liest zu Beginn einer Einheit eine Fantasiereise vor, in der bestimmte Lebensmittel(gruppen) vorkommen, z. B. Obst am Baum, Gemüse am Gemüsestand. Die Teilnehmenden entwickeln dazu Bilder in ihrem Kopf, z. B. Kirschen am Baum, bunte Paprika am Gemüsestand. Nach der Fantasiereise können die Teilnehmenden aus den Lebensmittelkarten die Lebensmittel auswählen, die sie sich während der Fantasiereise ausgemalt hatten. Damit kann sich jede/jeder Teilnehmende vorstellen oder – falls sie sich schon kennen – über ihre/seine Erfahrungen seit dem letzten Treffen berichten.

Idee

Dr. Marion Wüstefeld-Würfel



Foto: Arnout van Son, © BLE

2

Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer

WAS BIN ICH?

Bewegtes Ratespiel, in dem die Teilnehmenden Lebensmittel erraten

Zielsetzung

- Auflockerung; Spaß; Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander; in Kontakt kommen;
- Spielerisches Kennenlernen von Lebensmitteln und deren Eigenschaften
- Erkennen der Lebensmittelvielfalt

Zielgruppen

Erwachsene, Kinder

Vorbereitung

Die Teilnehmenden befestigen sich mit Kreppband gegenseitig eine Fotokarte auf dem Rücken, ohne dass derjenige selbst sieht, welches Lebensmittel auf seinem Rücken abgebildet ist.

Ablauf

Alle gehen im Raum umher. Durch Befragen der anderen Teilnehmenden soll jede/r herausfinden, welches Lebensmittel er/sie auf dem Rücken trägt. Beispiele für Fragen: „Kann man mich trinken?“ oder „Bin ich grün?“ Die Fragen sollen nur mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden.

Varianten

1. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich danach, welche und wie viele Lebensmittelgruppen in die Übung einbezogen werden. Am einfachsten ist es, wenn es nur um Gemüse oder Obst geht.
2. Mit dieser Übung lassen sich auch Kleingruppen bilden, indem jeweils eine gleiche Anzahl von Fotokarten aus einer Lebensmittelgruppe stammt (z. B. 5 x Gemüse, 5 x Obst, 5 x Getränke). Alle Teilnehmenden, die zu einer bestimmten Lebensmittelgruppe gehören, bilden eine Kleingruppe.
3. Es kann auch ein Wettbewerb daraus gestaltet werden. Die Gruppe deren Teilnehmer als erstes vollzählig sind, gewinnt.

Bemerkungen/Erfahrungen

Nur Lebensmittel wählen, die alle Teilnehmenden kennen. Der Kenntnisstand in Bezug auf die Lebensmittel sollte etwa gleich hoch sein.

Diese Übung ist nicht geeignet, wenn in der Gruppe Personen sind, die Berührungen ablehnen, denn dann kann die Fotokarte nicht am Rücken befestigt werden.

Dauer
10–15 Minuten

Beratungssituation
Gruppe

Medien/Materialien
Lebensmittelkarten mini oder maxi

Idee
Dr. Maïke Groeneveld auf der Basis einer Übung aus dem Handbuch „Food Literacy“



Foto: Arnout van Son, © BLE

Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE HÄLT UNS IN DER BALANCE

Körperübung zur Ernährungspyramide

3

Dauer
2-3 Minuten

Beratungssituation
Einzelberatung, Gruppe,
Vorträge

Medien/Materialien
Bildliche Darstellung der
Pyramide (Wandsystem/
Tischsystem/Didaktisches
Poster/DIN-A5-Karte, ...)

Zielsetzung

Der Klient/die Klientin spürt, was es bedeutet, sich ausgewogen oder unausgewogen zu ernähren.

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Vorbereitung

Keine

Ablauf

Nachdem die Pyramide inhaltlich besprochen wurde, bittet die Ernährungsberatungsfachkraft den Klienten/die Klientin, sich zunächst so hinzustellen, dass sein Körper eine Pyramide darstellt:



→ sehr stabiler Stand, kann lange ohne große Muskelbeanspruchung ausgehalten werden

Nun wird überlegt, wie die Form der Pyramide sich verändern würde, wenn unten Portionen wegfallen und dafür oben mehr angebaut werden. Auch diese Form wird nun dargestellt:



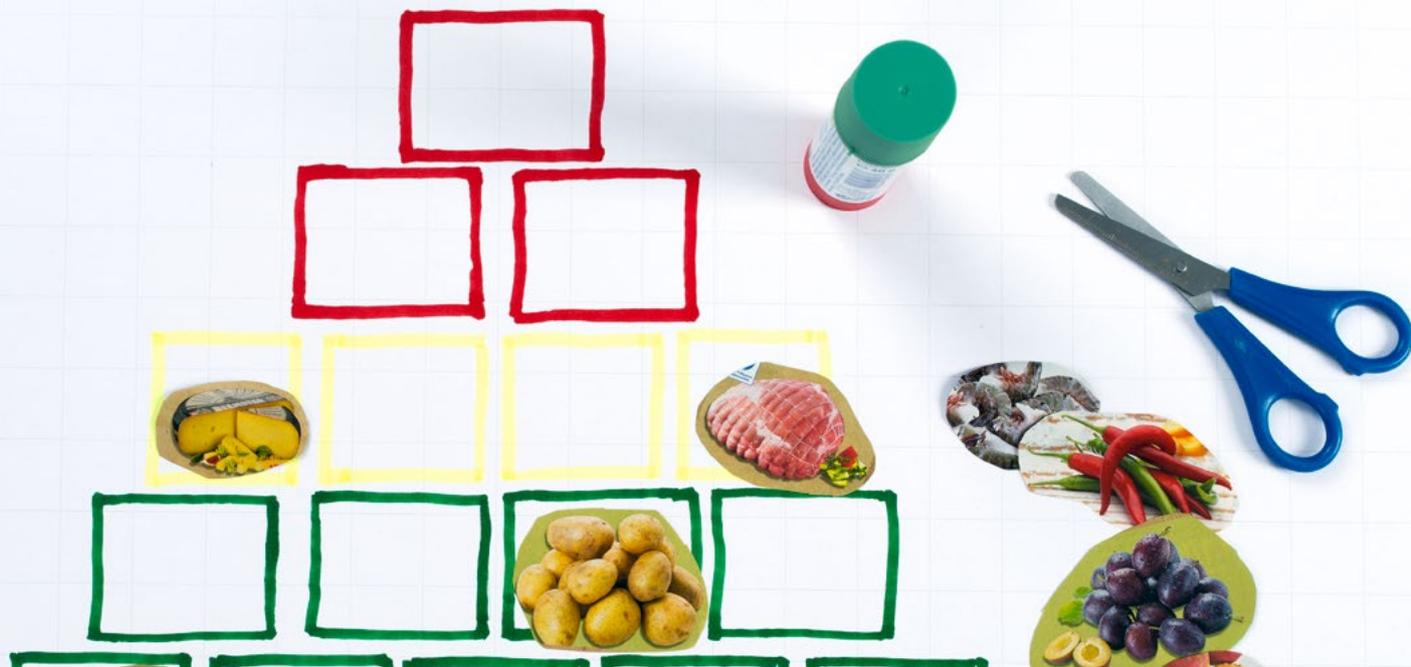
→ Auch so kann man eine ganze Weile stehen. Auf die Dauer wird es allerdings anstrengend.

Überlegung: Was bedeutet dies übertragen auf unseren Körper? Auch mit einer unausgewogenen Ernährung lässt es sich leben. Sie ist jedoch für den Körper auf Dauer anstrengend. Für den Körper ist es auf lange Sicht leichter, wenn wir unsere Ernährung ausgewogen gestalten.

Bemerkungen/Erfahrungen

Diese Übung ist nicht geeignet für Personen, die Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben (häufig bei älteren Personen). In diesem Fall zeigt die Ernährungsberatungsfachkraft die beiden Stellungen.

Idee
Ingrid Acker



Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE SELBST GEMACHT

Kinder erstellen ihre eigene Ernährungspyramide
mit Lebensmittelfotos

Foto: Arnout van Son, © BLE

4

Zielsetzung

- Zuordnen von Lebensmitteln üben
- Verknüpfen der Ernährungspyramide mit „echten Lebensmitteln“

Zielgruppen

Kinder (5–8 Jahre)

Vorbereitung

Die Ernährungspyramide auf ein großes Blatt vorzeichnen; Lebensmittelprospekte und Scheren bereitlegen (Alternative: Die Kinder bringen ausgeschnittene Fotos von Lebensmitteln mit.)

Ablauf

Die Kinder schneiden die Lebensmittel aus den Prospekten aus und kleben sie an den entsprechenden Stellen auf die Ernährungspyramide. Das mitgebrachte Poster dient als Hilfestellung.

Die Kursleitung bietet bei Bedarf Hilfe an und korrigiert fehlerhafte Einsortierungen direkt.

Variante

Jedes Kind klebt seine eigene Pyramide mit Lieblingslebensmitteln.

Bemerkungen/Erfahrungen

Die ausgeschnittenen Lebensmittelfotos sollten vor allem Grundnahrungsmittel darstellen. Die Zuordnung von komplex zusammengesetzten Lebensmitteln ist für Kinder zu schwierig.

Dauer

20–30 Minuten

Beratungssituation

Gruppe

Medien/Materialien

Didaktisches Poster, großes Blatt, Fotos von Lebensmitteln (z. B. aus Prospekten), dicke bunte Stifte, Kleber

Idee

Dr. Marion Wüstefeld-Würfel



Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer

AUSGEWOGEN GEWINNT

Die Ernährungspyramide spielerisch erfahren

5

Dauer

ca. 10–15 Minuten

Beratungssituation

Einzelberatung,
Kleingruppe

Medien/Materialien

Je nach Gruppengröße
Lebensmittelkarten mini mit
kleinem Würfel oder maxi
und
großer Schaumstoffwürfel,
Spielfiguren (z. B. Lebensmit-
telatrappen)

Idee

Dr. Marion Wüstefeld-Würfel

Zielsetzung

- Auflockerung
- Spielerisches Kennenlernen der Bedeutung der Lebensmittelgruppen für die Ernährung
- Mithilfe der Spielregeln Wirkungen von Lebensmittelgruppen erlernen oder vorhandenes Wissen wiederholen

Zielgruppen

Kinder (5–12 Jahre)

Vorbereitung

Die Lebensmittelkarten auf dem Tisch oder Boden mit der Symbolseite nach oben so auslegen, dass sie eine Spirale oder „Schlange“ bilden. Einen Würfel und für jeden Spieler eine Spielfigur bereitlegen legen.

Ablauf

Die Spieler würfeln reihum und rücken so viele Felder vor, wie der Würfel zeigt. Karten mit dem Pyramidsymbol sind neutrale Felder, d. h. es passiert nichts. Alle anderen Karten sind Aktionsfelder.

Rausschmeißen: Wenn eine Spielfigur auf einem bereits besetzten Feld landet, muss die erste Figur auf Start zurück.

Gewinner ist, wer das Ziel zuerst erreicht.

Hinweis: Werden die beispielhaften Regeln übernommen, kann die Kartenreihenfolge des Fotos verwendet werden. Werden die Regeln abgeändert, sind ggf. Änderungen nötig. Nach einer Aktionskarte, die ein Weitergehen um ein oder mehrere Felder ermöglicht, sollte die Figur auf einem neutralen Feld landen.





Foto: Arnout van Son, © BLE

6

Kennenlernen der Pyramide und der Teilnehmer

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE ZUM ANFASSEN

Mit dreidimensionalen Portionsbausteinen die eigene Ernährungspyramide bauen

Dauer
10–20 Minuten

Beratungssituation
Einzelberatung, Gruppen

Medien/Materialien
Selbst gestaltete Ernährungspyramide: 22 Kartons farbig gestalten: 3 rot, 4 gelb, 15 grün (z. B. mit Krepppapier bekleben); dann Symbole der Lebensmittel-Gruppen anbringen, z. B. aufmalen oder ausschneiden und aufkleben.

Zielsetzung

- Ausgewogene Ernährung mit verschiedenen Sinnen erfahrbar machen
- Mengenrelationen sichtbar machen
- Eigenes Ernährungsverhalten reflektieren

Zielgruppen

Kinder, Erwachsene

Ablauf

Aus den gestalteten Kartons baut der Klient/die Klientin die Ernährungspyramide so, wie sie sein soll, und erlebt, dass sie stabil ist. Im Anschluss daran baut er/sie die Ernährungspyramide dem eigenen Ernährungsverhalten entsprechend um, auf der Basis eines konkreten Tagesplans.

Variante

Die Übung lässt sich auch mit entsprechend gestalteten farbigen Bauklötzen durchführen.

Bemerkungen/Erfahrungen

Diese Übung ermöglicht eine sehr sinnliche Erfahrung. Beim Bauen der Ernährungspyramide spürt der Klient/die Klientin, ob sie im Gleichgewicht ist oder ob eine wackelige Konstruktion entsteht bzw. diese gar nicht stehen kann (Pyramide „steht auf dem Kopf“).

Durch die Größe der Pyramide ist die Übung auch für große Gruppen, Ausstellungen und Gesundheitstage geeignet.

Idee
Doris Borgmann

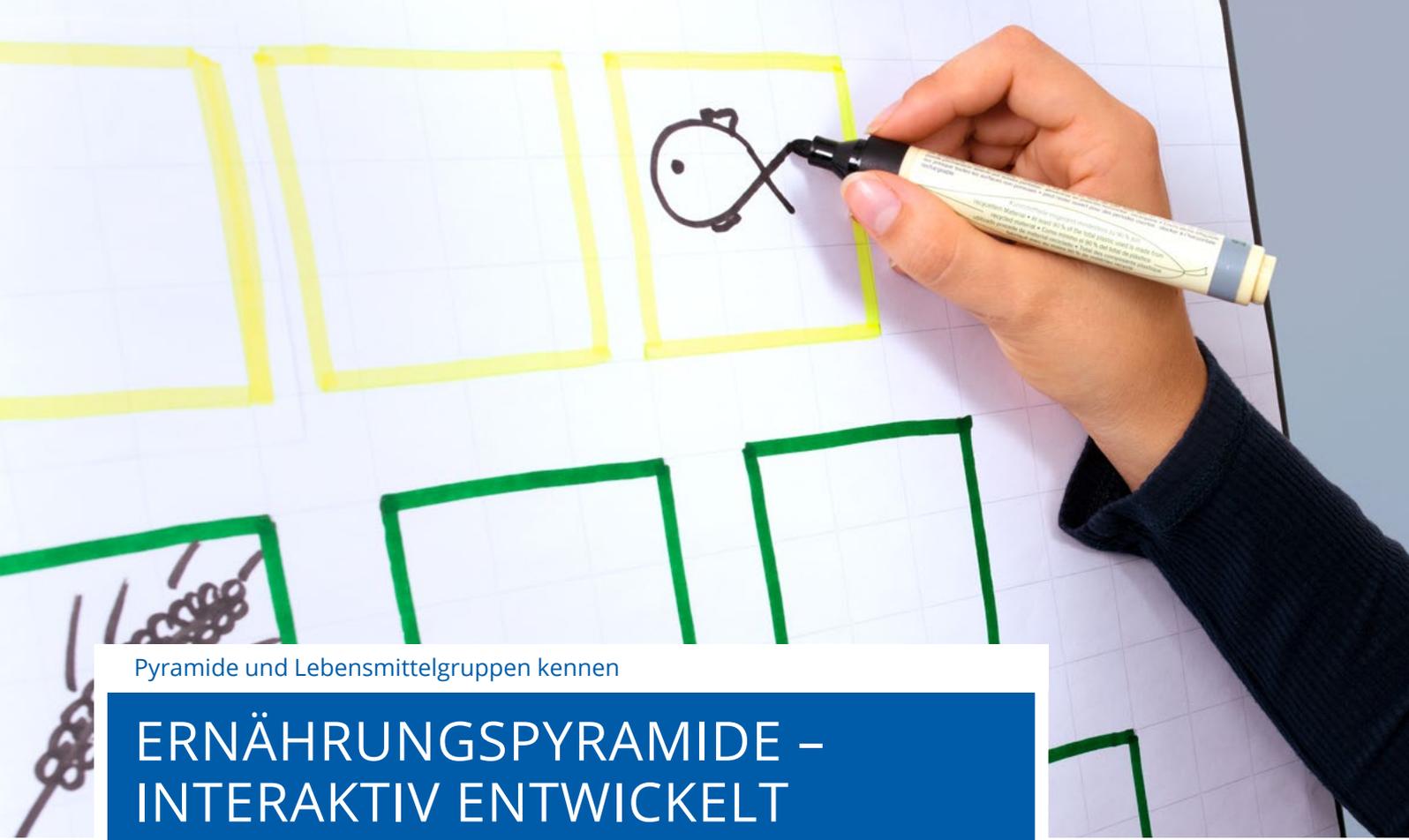


Foto: Arnout van Son, © BLE

7

Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE – INTERAKTIV ENTWICKELT

Botschaften der Ernährungspyramide interaktiv erarbeiten

Zielsetzung

Botschaften der Ernährungspyramide selbst erarbeiten und entdecken

Zielgruppen

Erwachsene

Vorbereitung

Die Ernährungspyramide auf ein Flip-Chart-Papier zeichnen, sodass die Kästchen in den entsprechenden Farben sichtbar sind. Keine Symbole oder Beschriftungen einfügen!

Ablauf

Die Teilnehmenden überlegen, welche Lebensmittelgruppe wo in der Pyramidenzeichnung einzuordnen ist. Hinweise geben die Form (unten viel, oben wenig) und die Farben. Dabei wird unten begonnen. Oft wird vermutet, dass dort Gemüse und Obst anzusiedeln sind, an die Getränke wird dann nicht gedacht. Nach und nach wird nun die Ernährungspyramide bis zur Spitze hin entwickelt.

Dabei werden die einzelnen Lebensmittelgruppen hinsichtlich Portionsgrößen und anderer inhaltlicher Aspekte besprochen, z. B. die ernährungsphysiologische Bedeutung der unterschiedlichen Lebensmittelgruppen.

Zum Abschluss bekommt jeder Teilnehmende eine DIN-A5-Karte der Ernährungspyramide.

Variante

Diese Übung lässt sich gut mit der Übung „Welche Lebensmittel liefern welche Nährstoffe?“ kombinieren.

Dauer
45–90 Minuten

Beratungssituation
Gruppe

Medien/Materialien
Flip-Chart/Wandtafel,
farbige Stifte,
Die Ernährungspyramide –
DIN-A5-Karten

Idee
Amely Brückner



Foto: Arnout van Son, © BLE

8

Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen

WAS GEHÖRT WOHNIN?

Zusammengesetzte Lebensmittel zuordnen

Dauer

ca. 15 Minuten
bei großen Gruppen

Beratungssituation

Einzelberatung, Gruppen

Medien/Materialien

Tisch- oder Wandsystem
bzw. Didaktisches Poster
und Lebensmittelkarten
mini

optional: Lebensmittel-
verpackungen

Die Ernährungspyramide –
DIN-A5-Karten

Idee

Amely Brückner und
Dr. Marion Wüstefeld-Würfel

Zielsetzung

- Zuordnung von Lebensmitteln üben
- Pyramiden-Check vorbereiten

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Vorbereitung

Aus den Lebensmittelkarten werden diejenigen
bereitegelegt, die zusammengesetzte Lebensmittel
darstellen (erkennbar an dem Pyramiden-Symbol
auf der Rückseite.)

Ablauf

Der Klient/die Klientin wählt aus den Lebensmittel-
karten ein Gericht/zusammengesetztes Lebens-
mittel, das er/sie gerne verzehrt. Nun wird über-
legt, woraus es zusammengesetzt ist. Das Ergebnis
wird ggf. in der Gruppe diskutiert und dann mit-
hilfe von Lebensmittelkarten und Tisch- oder
Wandsystem dargestellt. Bei Einzelpersonen und
kleinen Gruppen bietet es sich auch an, die im
zusammengesetzten Lebensmittel enthaltenen
Portionen auf einer Din-A5-Karte abzukreuzen.

Zeigt sich, dass die Zusammensetzung des Gerich-
tes eher ungünstig ist, kann überlegt werden, wie
es abgewandelt werden könnte.

Einige Gerichte liegen auch in zwei Varianten vor,
z. B. vegetarische Pizza und Pizza Salami, Spaghetti
mit Tomatensoße und Spaghetti Carbonara, sodass
sie direkt miteinander verglichen werden können.

Varianten

1. Die Auswahl der Lebensmittel an die Zielgruppe
anpassen, z. B. Abbildungen von Fast Food für
Jugendliche verwenden.
2. Nach dem gleichen Prinzip können auch mitge-
brachte oder aus Zeitschriften ausgeschnittene
Rezepte zugeordnet werden. Auf dieser Basis ist
es möglich, die Rezepte gezielt zu variieren,
sodass sie besser in die Ernährungspyramide
passen.
3. Auch Lebensmittelverpackungen (besonders inte-
ressant sind Fertiggerichte) können so bespro-
chen werden. Der Klient/die Klientin wählt aus
den bereitgestellten Lebensmittelverpackungen
solche aus, die er/sie regelmäßig isst, und legt sie
auf die passende Lebensmittelgruppe in der
Ernährungspyramide (Poster oder Wandsystem).
Wenn es sich um zusammengesetzte Lebensmit-
tel handelt, müssen die Verpackungen zerteilt
und auf die jeweiligen Ebenen verteilt werden.



Foto: Arnout van Son, © BLE

9

Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen

WELCHE LEBENSMITTEL LIEFERN WELCHE NÄHRSTOFFE?

Erklärung der ernährungsphysiologischen Bedeutung der unterschiedlichen Lebensmittelgruppen

Zielsetzung

Welche Lebensmittel sind die besten Quellen für die lebensnotwendigen Nährstoffe?

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche

Ablauf

Nachdem die Pyramidenbotschaften erläutert wurden, wird auf die Inhaltsstoffe der einzelnen Lebensmittelgruppen eingegangen, um deren Bedeutung für die Ernährung zu erklären. Dazu können z. B. kleine Papierkärtchen mit Symbolen und/oder Buchstaben eingesetzt werden.

Mögliche Inhaltsstoffe: Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Alkohol, Zucker, Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe. Je nach Indikation kann auch auf spezielle Inhaltsstoffe detaillierter eingegangen werden, z. B. Bedeutung der Ballaststoffe oder Blutzuckerwirksamkeit von Kohlenhydraten. Bei einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise können die Gehalte und die Bioverfügbarkeit von Eisen, Calcium, Vitamin B₁₂ thematisiert werden.

Varianten

1. Der Klient/die Klientin erarbeitet selbst, welche Lebensmittel (-gruppen) gute Lieferanten für bestimmte Nährstoffe sind. Er wird gebeten, Symbolkärtchen eines Nährstoffs auf alle abgebildeten Lebensmittel zu legen, in denen er nennenswerte Mengen vermutet (z. B. „Vitamin C“ vor allem auf Obst und Gemüse). Der Berater hilft, indem er Hinweise gibt und falsche Zuordnungen korrigiert. Die Auswahl der thematisierten Nährstoffe ist vom Beratungsbedarf des Klienten/der Klientin abhängig.
2. Je nach Indikation kann auch gezielt auf spezielle Lebensmittelgruppen oder Inhaltsstoffe eingegangen werden. Ist es z. B. nicht möglich oder nicht gewünscht, Milchprodukte zu verzehren, müssen alternative Lebensmittel gefunden werden, die die wertgebenden Inhaltsstoffe von Milchprodukten enthalten und diese ersetzen können.

Bemerkungen/Erfahrungen

Diese Übung eignet sich besonders gut für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten sowie eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise.

Dauer

ca. 30–45 Minuten

Beratungssituation

Einzelberatung, Gruppe

Medien/Materialien

Fotoposter (ggf. auf einen stabilisierenden Hintergrund aufgezogen); Kärtchen oder Magnete, die Nährstoffe symbolisieren

Idee

Ingrid Acker



Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen

ESSGESCHICHTEN MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Lebensmittel kennenlernen mit Vorlesegeschichten

10

Dauer
ca. 10 Minuten

Beratungssituation
Gruppe

Medien/Materialien
Lebensmittelkarten mini
oder maxi

Zielsetzung

- Lebensmittel den Gruppen zuordnen
- Mengenrelationen visualisieren

Zielgruppen

Kinder (6–10 Jahre)

Vorbereitung

Erzählt wird eine Geschichte, in der einzelne Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen genannt werden. Dazu wird eine passende Essgeschichte ausgesucht oder sich selbst ausgedacht. Die dafür benötigten Lebensmittelkarten auswählen und an die Kinder verteilen. Je nach Schwierigkeitsstufe bekommen die Kinder 1–3 Karten. Dabei auf das Verhältnis der einzelnen Lebensmittel-Gruppen zueinander achten, zum Beispiel viele Karten mit Getränken und Gemüse, häufig Obst und Beilagen, weniger Fett und Extras.

Ablauf

Die Teilnehmenden sitzen im Kreis, während die Geschichte vorgelesen wird. Kinder, deren Lebensmittel oder Lebensmittelgruppe gerade genannt wird, laufen in die Mitte des Kreises und zeigen ihre Karte. In der Geschichte können entweder einzelne Lebensmittel oder allgemein die Lebensmittelgruppen genannt werden. Wird eine ganze Lebensmittelgruppe genannt, kommen alle Kinder in die Mitte, die eine passende Karte haben. Werden die Karten entsprechend der Anzahl der Portionen in der Pyramide verteilt, wird schnell klar, dass es viele Getränke und Gemüse gibt, aber nur ein Extra.

Beispiel 1:

Jan räkelt sich in seinem Bett und hat eigentlich gar keine Lust aufzustehen. Es war so ein schöner Traum. Herrlich war das, überall gab es Eis – Pause – und Kuchen – Pause – und Gummibärchen – Pause – und er durfte von allem essen, so viel er wollte! Doch aus ist der Traum, jetzt ist er wach. „Jan, es gibt Frühstück“, ruft Mama aus der Küche. „Ich habe dir Haferflocken – Pause – mit Milch – Pause – und Obst – Pause – gemacht, dein Tee – Pause – steht auch bereit. Kommst du?“ ...

Idee
Dr. Marion Wüstefeld-Würfel



Foto: © Graham Oliver – stock.adobe.com

Beispiel 2:

Jan räkelt sich in seinem Bett und hat eigentlich gar keine Lust aufzustehen. Es war so ein schöner Traum. Herrlich war das, überall gab es Süßigkeiten – Pause – und er durfte von allem essen, so viel er wollte! Doch aus ist der Traum, jetzt ist er wach. „Jan, es gibt Frühstück“, ruft Mama aus der Küche. Was es wohl geben mag? Tatsächlich: „Mama, du hast ja dran gedacht!“, ruft Jan. „Guten Morgen erst mal! Woran habe ich denn gedacht?“, fragt Mama. „Na, an mein Pyramidenfrühstück, mit Getreide – Pause –, Milchprodukt – Pause –, einem Stück Gemüse oder Obst – Pause – und einem Getränk.“

Variante

In kleinen Gruppen: Die Kinder erhalten eine größere Anzahl an Karten (z. B. 10–12). In der Kreismitte liegt eine Ernährungspyramide. Wenn ihre Lebensmittelgruppe genannt wird, legen sie ihre Karte an der richtigen Stelle auf die Ernährungspyramide. Gewonnen hat derjenige, der zuerst alle Karten richtig abgelegt hat.

Bemerkungen/Erfahrungen

Langsames Vorlesen und Kontrolle, ob richtig reagiert wurde, sind wichtig.

Kohlenhydrate

VOLLKORNBROT, GROB Alle Brote aus Vollkornmehl, auch Schwarzbrot

REIBEKUCHEN Auch Röstiecken

Eiweiß

FORELLE Alle mageren Fische, ganz oder als Filet

Fett

RAPSÖL Alle Pflanzenöle

Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen

DIE BESTEN NÄHRSTOFFLIEFERANTEN

Zuordnung von Lebensmittelkarten zu den Hauptnährstoffen

Fotos auf Lebensmittelkarten: Klaus Arras, © BLE

11

Dauer
30–60 Minuten

Beratungssituation
Gruppen

Medien/Materialien
Pinnwand, Moderationskarten, Stifte, Lebensmittelkarten maxi

Zielsetzung

- Hauptnährstofflieferanten kennen und unterscheiden lernen
- Zuordnung von Lebensmitteln anhand der Inhaltsstoffe zu Gruppen

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche

Vorbereitung

Moderationskarten mit den Namen der Hauptnährstoffe und ggf. weiteren Inhaltsstoffen (z. B. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) beschriften und an 1–2 Pinnwände heften; geeignete Lebensmittelkarten bereitlegen.

Ablauf

Die Teilnehmenden suchen sich aus einem Fundus eine bestimmte Anzahl von Lebensmittelkarten aus. Der Reihe nach kann jeder Teilnehmende seine Karte an die entsprechende Stelle auf die Pinnwand heften. Dabei entwickelt sich eine Diskussion, welche Nährstoffe wo vorkommen. Zwangsläufig entsteht auch eine Diskussion darüber, aus welchen einzelnen Zutaten zusammengesetzte Lebensmittel bestehen. So lässt sich auch die Zuordnung von zusammengesetzten Lebensmitteln üben (Vorbereitung für das Abkreuzen in der

Ernährungspyramide). Gleichzeitig kann man so auch die ernährungsphysiologische Qualität zusammengesetzter Gerichte thematisieren und Verbesserungsvorschläge diskutieren.

Variante

Die Übung lässt sich vereinfachen, indem man die entsprechenden Lebensmittelsymbole neben die Hauptnährstoffe heftet (z. B. Getreideprodukte neben Kohlenhydrate).

Bemerkungen/Erfahrungen

Auch diese Übung ist speziell für Menschen mit Unverträglichkeiten und Vegetarier/Veganer geeignet. Zusätzlich kann das Thema sinnvolle Gehalte thematisiert werden, z. B. wie viel Calcium sollte ein Getreidedrink pro Portion enthalten, damit er eine Milch/Käseportion ersetzen kann? Wie groß ist eine Portion Tofu, die eine Portion Fleisch oder ein Ei ersetzen kann? Können Hülsenfrüchte in Bezug auf Eisen Fleisch oder Fisch ersetzen?

Idee
Amely Brückner



Foto: Arnout van Son, © BLE

Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen

DAS PYRAMIDEN-WÜRFELSPIEL

Spielerische Erkundung der Ernährungspyramide

12

Zielsetzung

- Aufbau der Pyramide kennenlernen
- Einordnung von Lebensmitteln üben

Zielgruppen

Kinder (4–8 Jahre)

Vorbereitung

Ernährungspyramide (z. B. Poster) als Spielbrett, Lebensmittelkarten nach Gruppen geordnet und mit der Fotoseite nach oben neben dem Spielbrett

Ablauf

Es spielen zwei Personen oder zwei Kleingruppen gegeneinander. Die Spieler würfeln abwechselnd und bewegen sich von einem gemeinsam festgelegten Ausgangspunkt auf dem Pyramidenfeld. Wird eine 3 gewürfelt, darf der Spieler also drei Kästchen in der Pyramide weitergehen. Dabei ist es egal, in welche Richtung er sich bewegt, die einzige Vorgabe ist, dass die begangenen Kästchen aneinander grenzen. Der Spieler nimmt sich nun eine Lebensmittelkarte der Lebensmittelgruppe, auf der er in der Pyramide gelandet ist und legt sie neben das Poster. Beendet ist das Spiel, wenn der erste Spieler oder die erste Gruppe eine komplette Pyramide neben dem Poster liegen hat. Es gewinnt die Gruppe, die die meisten richtig gelegten Lebensmittelkarten hat.

Varianten

1. Das Spiel lässt sich verlängern, indem es erlaubt wird, sich gegenseitig rauszuwerfen.
2. Der Schwierigkeitsgrad lässt sich variieren, indem die Fotokarten gemischt bereitgestellt werden.

Dauer

ca. 10 Minuten

Beratungssituation

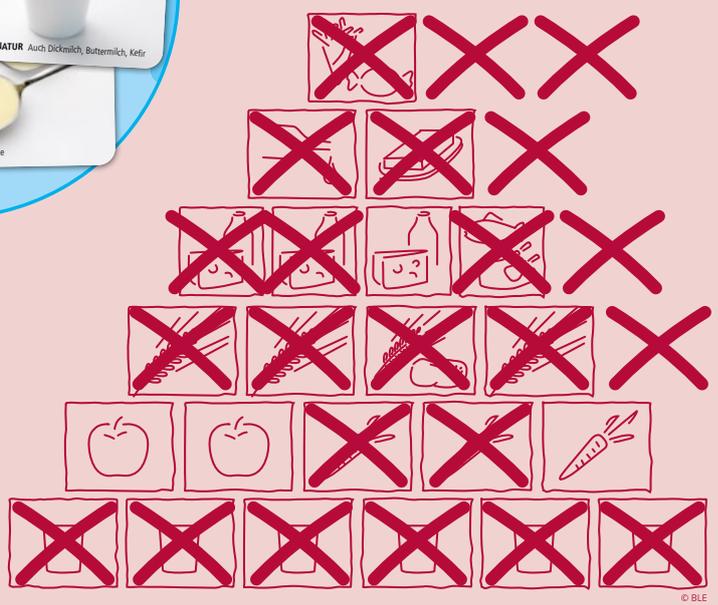
Kleingruppe
(2–4 Personen)

Medien/Materialien

Tischsystem oder Didaktisches Poster und Lebensmittelkarten mini, Würfel, Spielfiguren

Idee

Dr. Marion Wüstefeld-Würfel



Fotos auf Lebensmittelkarten: Klaus Arras, © BLE

Ernährungsverhalten visualisieren und reflektieren

PYRAMIDEN-CHECK MIT DEN TELLERVORLAGEN

Aktuelles Ernährungsverhalten visualisieren

13

Dauer
ca. 30–45 Minuten

Beratungssituation
Einzelberatung, Gruppen,
Betriebliche Gesundheits-
förderung

Medien / Materialien
Tagesübersicht Tellervorlagen
(Mahlzeiten gestalten –
Beratung mit Tellervorlagen),
Lebensmittelkarten mini und
Ernährungspyramide (Tischsystem/
Poster / DIN-A5-Karte)

Zielsetzung

- Aktuellen Tagesplan visualisieren und beurteilen
- Mengenrelationen abschätzen

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Vorbereitung

Tagesprotokoll / 24-h-Recall, Lebensmittelkarten
und Ernährungspyramide bereitlegen

Ablauf

Der Klient/die Klientin bringt ein aktuelles Tagesprotokoll mit oder füllt vor der Beratung einen 24-h-Recall aus. Anschließend wählt er/sie Mahlzeit für Mahlzeit die jeweiligen Lebensmittelkarten aus und legt sie auf die entsprechenden Mahlzeiten-Teller der Vorlage. Nachdem alle Mahlzeiten gelegt sind, kann der Klient/die Klientin kommentieren, was ihm/ihr auffällt, z. B. dass einzelne Mahlzeiten sehr reichhaltig sind oder dass Getränke nicht gleichmäßig über den Tag verteilt wurden. Anschließend überträgt er/sie die Fotokarten auf die Ernährungspyramide. So wird rasch deutlich, welche Lebensmittelgruppen unter- und welche überrepräsentiert sind. Anschließend kann auf der Tellervorlage ein neuer Tag gelegt werden, so wie der Klient/die Klientin es am nächsten Tag praktizieren möchte.

Idee
Bundeszentrum
für Ernährung



Ernährungsverhalten visualisieren und reflektieren

SCHNELLER PYRAMIDEN-CHECK MIT FOTOKARTEN

Schneller erster Eindruck von einem Tagesprotokoll
mithilfe der Lebensmittelkarten

Foto: Arnout van Son, © BLE

14

Zielsetzung

- Aktuelles Ernährungsverhalten reflektieren
- Mengenrelationen visualisieren

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Vorbereitung

Tagesprotokoll oder 24-h-Recall erstellen,
Lebensmittelkarten bereitlegen

Ablauf

Ausgangspunkt ist ein Tagesprotokoll oder ein 24-h-Recall. Der Klient/die Klientin oder die Beratungsfachkraft sucht die passenden Lebensmittelkarten für die an diesem Tag verzehrten Lebensmittel heraus. Nun werden die Karten umgedreht, sodass die Symbole sichtbar sind. Gemeinsam kann überlegt werden, wie das entstandene Bild wirkt: Wie viele grüne, gelbe, rote Karten sind sichtbar? Welche Lebensmittelgruppen sind besonders häufig vertreten, welche selten, welche fehlen ganz? Zusätzlich können die Karten in eine Ernährungspyramide (Tisch-/Wandsystem) einsortiert werden. Abhängig vom Kenntnisstand des Teilnehmers/der Teilnehmerin kann er/sie die Karten selbst in Pyramidenform entsprechend der Lebensmittelebenen sortiert auf den Tisch legen. Schnell wird sichtbar, wo es Abweichungen zur Form der Pyramide gibt.

Variante

Die Lebensmittel werden im Tagesprotokoll nach Gruppen sortiert farblich markiert (z. B. Gemüse grün, Vollkornprodukte braun, Milchprodukte gelb), sodass sehr schnell ein Überblick und eine erste Einschätzung möglich ist.

Dauer

10–15 Minuten

Beratungssituation

Einzelberatung, Gruppen,
Betriebliche Gesundheitsförderung

Medien/Materialien

Tisch-/Wandsystem oder
Lebensmittelkarten mini
oder maxi

Idee

Ingrid Acker,
Dr. Marion Wüstefeld-Würfel



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

Ernährungsverhalten visualisieren und reflektieren

WAS KOMMT IN MEINEN EINKAUFSKORB?

Typischen Wocheneinkauf anhand der Ernährungspyramide beleuchten

15

Dauer

ca. 30 Min

Beratungssituation

Einzelberatung, Gruppen

Medien/Materialien

Lebensmittelkarten mini

Zielsetzung

- Reflektion des Einkaufsverhaltens
- Anpassen der Mengenrelationen an einen optimalen Speiseplan

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche

Vorbereitung

Lebensmittelkarten bereitlegen, als Symbol für den Einkaufswagen kann ein Korb dienen

Ablauf

Klient*in oder Gruppenteilnehmer überlegt, wie ein typischer (Wochen-)Einkauf aussieht. Dieser wird mithilfe der Lebensmittelkarten dargestellt. Dreht man die Karten anschließend um, werden die Mengenrelationen schnell deutlich. Gemeinsam können Sie überlegen, wie sich der Lebensmitteleinkauf ausgewogener gestalten lässt.

Variante

In diesem Zusammenhang kann auch das Thema „Lagerfähigkeit von Lebensmitteln“ angesprochen werden. Wie viel Gemüse, Brot, Milchprodukte brauche ich für eine Woche? Welche Lebensmittel sind wie lange haltbar?

Bemerkungen/Erfahrungen

Diese Übung eignet sich am besten für Personen, die regelmäßig und strukturiert einkaufen. Sie ist für Einzel- und Zweipersonenhaushalte besser geeignet als für Familienhaushalte.

Idee

Bundeszentrum für Ernährung



Foto: © bit24 - stock.adobe.com

Individuelle Pläne erstellen

DIE 5-AM-TAG-UHR

5 Portionen Gemüse und Obst auf den Tag verteilen

16

Zielsetzung

- Erlernen der zeitgerechten Umsetzung von „5 am Tag“
- Planen, wie Gemüse und Obst in die Mahlzeiten integriert werden können

Zielgruppen

Kinder (6–10 Jahre)

Vorbereitung

Uhr zeichnen; Lebensmittelkarten mit Gemüse und Obst bereitlegen

Ablauf

Die Kinder überlegen, wann Mahlzeiten stattfinden und legen die Fotokarten mit Gemüse (3 Portionen) und Obst (2 Portionen) auf die entsprechenden Uhrzeiten.

Varianten

Zusätzlich wird gemeinsam überlegt, wie die Uhr aussieht, wenn die ersten Mahlzeiten des Tages ohne Gemüse oder Obst verzehrt werden. Ist es dann noch möglich, alle fünf Portionen unterzubringen?

Auf Vorlieben eingehen: Jedes Kind bekommt anschließend ein eigenes Blatt mit einer Uhr und trägt alle Gemüse- und Obstarten ein, die ihm schmecken und die zu den individuellen Mahlzeiten passen.

Bemerkungen/Erfahrungen

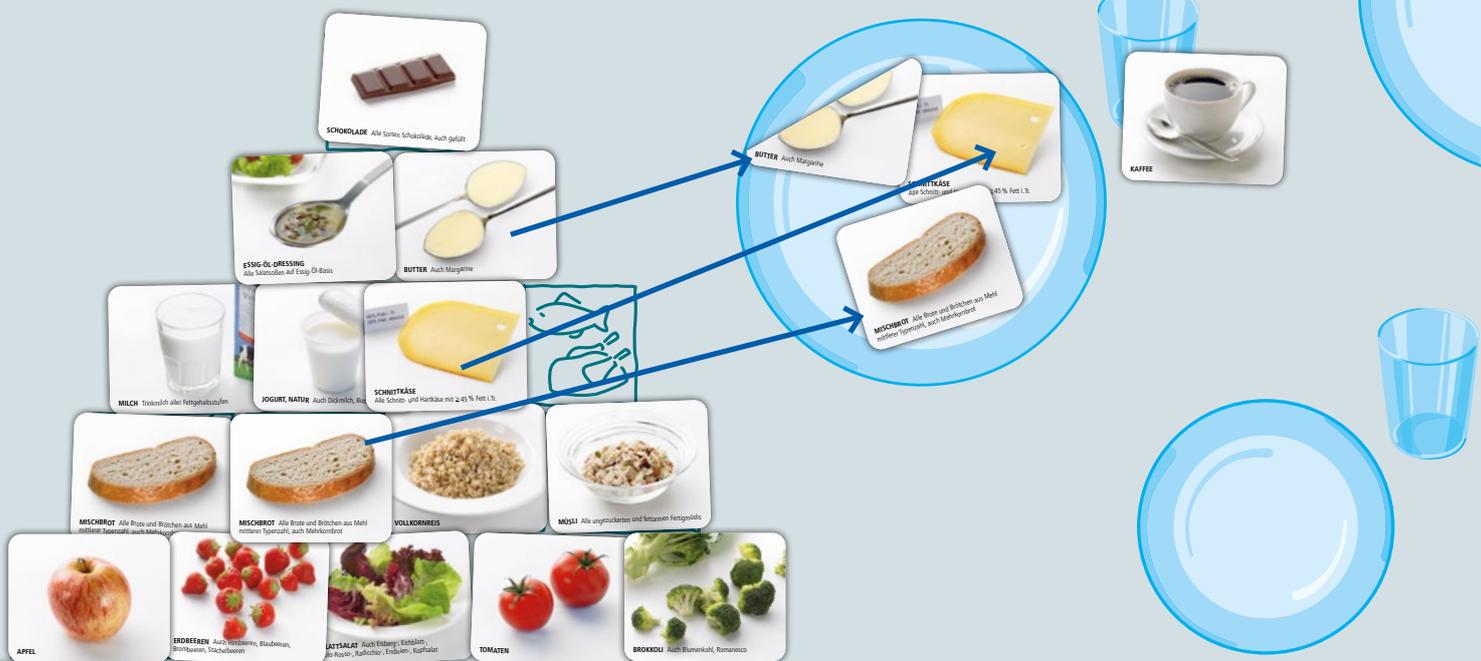
Statt einer Uhr können auch andere Symbole für die einzelnen Mahlzeiten genutzt werden.

Dauer
20 Minuten

Beratungssituation
Einzelberatung, Gruppe

Medien/Materialien
Leeres Poster oder Blatt Papier, Stift, Lebensmittelkarten mini oder maxi

Idee
Dr. Marion Wüstefeld-Würfel



Individuelle Pläne erstellen

VON DER LECKERSCHMECKER-PYRAMIDE ZUM TAGESPLAN

Aus der Pyramide einen Tagesplan entwickeln

Fotos auf Lebensmittelkarte: Klaus Arras, © BLE

17

Dauer
ca. 30 Min

Beratungssituation
Einzelberatung

Medien/Materialien
Tischsystem, Tagesübersicht
Tellervorlagen (Mahlzeiten
gestalten – Beratung mit
Tellervorlagen)

Idee
Bundeszentrum
für Ernährung

Zielsetzung

- Ernährungspyramide mit Lebensmitteln gestalten
- Individuellen Mustertagesplan erstellen
- Ernährungsalltag planen
- Portionsgrößen kennenlernen

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Vorbereitung

Tischsystem und Tellervorlagen bereit legen

Ablauf

Mit den Tellervorlagen kann auch „von der Pyramide auf die Teller“ gearbeitet werden. Der Klient/die Klientin wählt Lebensmittel aus, die er/sie gerne mag, und legt diese auf die jeweiligen Pyramidenfelder. Im Anschluss daran wird gemeinsam besprochen, wie sich die Lebensmittel gut in den Tagesplan oder in eine einzelne Mahlzeit integrieren lassen. Es bietet sich an, auf den Tellervorlagen einen oder nacheinander mehrere Mustertagespläne zu gestalten, die den Vorlieben des Klienten/der Klientin und den Vorgaben der Pyramide entsprechen.

Variante

Zunächst bespricht die Ernährungsfachkraft mit dem Klienten/der Klientin, aus welchen Lebensmittelgruppen die einzelnen Mahlzeiten zusammengesetzt sein sollten. Im zweiten Schritt lassen Sie aus jeder Gruppe Karten für Lebensmittel auswählen, die er/sie gerne isst, und lassen diese auf die jeweiligen Teller legen. So können individuelle Vorlieben und Abneigungen berücksichtigt werden.

Beispiel: Ziel ist eine Mittagsmahlzeit aus folgenden Bausteinen: 2 Portionen Gemüse, 1 Portion Fleisch, ½ Portion Fett, 1 Portion Getreide und 1 Portion Getränk. Nun kann der Klient/die Klientin sich zum Beispiel überlegen, welches Gemüse und welches Fleisch er/sie gerne mag.

Die Ergebnisse können Sie auch auf einem Exemplar der Tellervorlagen festhalten und so zur Erinnerung mit nach Hause nehmen.



1. Frühstück



Individuelle Pläne erstellen

MEINE PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Eine individuelle Ernährungspyramide erstellen

18

Zielsetzung

- Individuelle Ernährungspyramide veranschaulichen; besonders gut geeignet bei eingeschränkter Lebensmittelauswahl
- Entwicklung eines individuellen Tagesplans

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche; auch geeignet für Personen mit eingeschränkter Lebensmittelauswahl (z. B. bei Magen-Darm-Erkrankungen, Lebensmittelunverträglichkeiten)

Vorbereitung

Raster für Ernährungspyramide und für Tagesplan vorbereiten

Ablauf

Klient*in und Beratungsfachkraft wählen für jede Lebensmittelgruppe Lebensmittel aus, die der Klient/die Klientin mag und verträgt. Diese trägt er/sie in die leere Pyramidenvorlage ein; so entsteht eine ganz individuelle Ernährungspyramide.

In einem zweiten Schritt kann daraus mithilfe der Tellervorlagen ein beispielhafter Tagesplan entwickelt werden.

Der Klient/die Klientin kann beide Materialien mit nach Hause nehmen und sich daran orientieren.

Bemerkungen/Erfahrungen

Diese Übung ist besonders gut geeignet, wenn Klienten*innen aufgrund einer akuten Erkrankung ihren Speiseplan kurzfristig abändern müssen. Er/sie bekommt mehr Sicherheit bei der individuellen Lebensmittelauswahl. Vorteil: Er/sie kann die Papiere mit nach Hause nehmen.

Dauer
ca. 30 Minuten

Beratungssituation
Einzelberatung

Medien/Materialien
Raster für individuelle Ernährungspyramide und Tagesplan, Stift

Idee
Dr. Maike Groeneveld



Foto: Arnout van Son, © BLE

Individuelle Pläne erstellen

DIE RICHTIGE WAHL

Lebensmittelkarten nach bestimmten Kriterien auswählen

19

Dauer
5–10 Minuten

Beratungssituation
Einzelberatung, Gruppen

Medien/Materialien
Lebensmittelkarten mini
oder maxi

Zielsetzung

Lebensmittel nach bestimmten Kriterien auswählen

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche

Vorbereitung

Die benötigten Lebensmittelkarten bereitlegen

Ablauf

Der Klient/die Klientin sortiert eine Auswahl an Lebensmittelkarten nach einem bestimmten Kriterium. Je nach Ziel und Indikation könnten diese lauten:

- hohe/niedrige Energiedichte
- blähend/nicht blähend
- hoher/niedriger Laktosegehalt
- hoher/niedriger Fettgehalt

So könnten beispielsweise alle Lebensmittelkarten mit Milchprodukten nach ihrem Laktosegehalt und alle Gemüsearten nach ihrer Verträglichkeit kategorisiert werden.

Variante

In Gruppenschulungen können nach diesem Prinzip einzelne Lebensmittelgruppen besprochen werden. Gemeinsam werden die Karten z. B. auf dem Tisch oder an der Pinnwand sortiert und diskutiert.

Bemerkungen/Erfahrungen

Sehr gute Übung in Gruppen und Seminaren, um zu verdeutlichen, wie unterschiedliche Bedürfnisse mit einem Pyramidenmodell berücksichtigt werden können. Gezeigt wird auch, dass verschiedene Lebensmittel innerhalb einer Lebensmittelgruppe unterschiedlich vertragen werden. Fordert zur Achtsamkeit auf, selbst zu beobachten, welche neuen Lebensmittel und Zubereitungsarten das Wohlbefinden fördern und/oder Symptome lindern.

Idee
Bundeszentrum
für Ernährung



Foto: Arnout van Son, © BLE

Individuelle Pläne erstellen

GUTE EIWEIßKOMBINATIONEN

Geeignete Kombinationen von Eiweißlieferanten kennenlernen

20

Zielsetzung

- Eiweißlieferanten erkennen
- Gute Kombinationen von Eiweißlieferanten veranschaulichen

Zielgruppen

Erwachsene, die auf eine Zufuhr von Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit achten müssen

Vorbereitung

Die Ernährungsfachkraft wählt aus dem Kartensatz eiweißliefernde Lebensmittel aus.

Ablauf

Der Klient/die Klientin sortiert die Lebensmittelkarten nach den Kriterien „Mag ich“ und „Mag ich nicht“ (z. B. mit Smiley-Aufklebern). Die „Mag ich“-Karten werden besprochen und sinnvoll ergänzt, z. B. Hülsenfrüchte mit Getreide.

Variante

Die so entstandene Übersicht kann ab fotografiert und zur Erinnerung mitgegeben werden.

Dauer
30–45 Minuten

Beratungssituation
Einzelberatung
(spez. f. Nierenkranke)

Medien/Materialien
Lebensmittelkarten mini
oder maxi

Idee
Doris Borgmann



Foto: Arnout van Son, © BLE

21

Individuelle Pläne erstellen

MAHLZEITENPLANUNG VON STUFE ZU STUFE

Einfach Mahlzeiten zusammenstellen

Dauer
individuell

Beratungssituation
Einzelberatung, Gruppen

Medien/Materialien
Fotoposter, ggf. Lebensmittelkarten mini oder maxi

Zielsetzung

Mahlzeiten werden ausgewogen zusammengestellt

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Ablauf

Der/die Teilnehmer*in stellt mithilfe der Pyramide Mahlzeiten zusammen. Dabei wählt er/sie von unten nach oben aus jeder Ebene der Pyramide ein Lebensmittel. Nur die oberste Ebene (Extras) wird nicht bei jeder Mahlzeit berücksichtigt.

Variante

Reichen die Anregungen für konkrete Lebensmittel auf dem Poster nicht aus, können auch die Fotokarten einbezogen werden, die eine deutlich größere Lebensmittelvielfalt abbilden.

Idee
Ingrid Acker

» Die Ernährungspyramide entstresst den Beratungsprozess, da sie kein starres Regelkonstrukt in Bezug auf das Thema Essen darstellt, sondern dem jeweiligen Betrachter viele eigene Wahlmöglichkeiten bei seiner Essensentscheidung überlässt. «

Irene Noack

Häufige Fragen

Was mache ich, wenn ein Lebensmittel fehlt?

Bestimmte Lebensmittel werden oft mehrmals am Tag gegessen und sind möglicherweise nicht in ausreichender Zahl im Kartensatz vorhanden. Dann gibt es folgende Möglichkeiten:

- Stellvertretendes Lebensmittel wählen, z. B. statt einem zweiten weißen Brötchen ein Stück weißes Brot nehmen
- eine Karte derselben Lebensmittelgruppe mit der Symbolseite nach oben als Platzhalter nutzen
- eine Blankokarte mit einem Foliestift (abwaschbar) beschriften oder eine Haftnotiz mit dem Namen des Lebensmittels daraufkleben

Wenn bestimmte Karten häufig fehlen, können diese auch selbst erstellt werden, z. B. indem ein Foto aus Lebensmittelprospekten auf eine Blankokarte geklebt wird.

Was mache ich, wenn ich eine halbe Portion darstellen möchte?

Da im Alltag nicht nur ganze Portionen verzehrt werden, kann es nötig sein, halbe oder kleinere Portionseinheiten darzustellen. Hierfür hat sich folgende Lösung bewährt:

- Die Hälfte der Lebensmittelkarte wird mit einer in der Größe passenden Haftnotiz abgeklebt, am besten direkt auch auf der Rückseite, wenn man später damit arbeiten möchte.
- Auf der jeweiligen Lebensmittelkarte kann mit einem abwischbaren Foliestift auf der Vorder- und Rückseite markiert werden, wie viel von der abgebildeten Portion verzehrt wurde.

Wie befestige ich den Wandbehang des Wandsystems?

Am oberen und unteren Rand des Tuches befinden sich Hohlsäume. Die stabilste Aufhängung ergibt sich, wenn Sie einen Stab durch beide Hohlsäume schieben (Länge: je 1,25 m, Durchmesser: max. 1 cm). Entsprechende Stäbe aus Metall, Holz oder Bambusrohr sind im Baumarkt erhältlich. Zusätzlich ist eine Kordel nötig, die am oberen Stab befestigt und mit der der Wandbehang an einem Nagel oder einem Haken aufgehängt wird. Weitere Befestigungsmöglichkeiten:

- Das Tuch hat am oberen Rand vier große Ösen, mit denen es an Nägeln aufgehängt werden kann.
- In Seminarräumen lässt sich das Tuch mit Stecknadeln an einer Pinnwand oder mit Magneten an einem Whiteboard befestigen.
- An einer Wäscheleine, die entlang der Wand gespannt ist, kann das Tuch mit farblich passenden Wäscheklammern aufgehängt werden.

Wie kann ich Ergebnisse der Arbeit mit den Pyramidenmedien dokumentieren?

Während der Arbeit mit den Pyramidenmedien entstehen oft Darstellungen, die auch später noch hilfreich sein können, z. B. Tagespläne oder Übersichten von sortierten Fotokarten. Diese können mithilfe von Fotos dokumentiert und archiviert werden. Ggf. sind auch Ausdrucke sinnvoll, wenn das Bild für den Klienten/die Klientin nützlich ist.

Was mache ich, wenn Wand- oder Tischsystem Gebrauchsspuren aufweisen?

Der Wandbehang ist waschbar, dies bestätigen viele positive Rückmeldungen von Beratern. Die Bestandteile des Tischsystems lassen sich mit einem nebelfeuchten Tuch abwischen. Allerdings kann dafür keine Garantie übernommen werden.

Wie habe ich alle benötigten Materialien schnell einsatzbereit?

Bei regelmäßig wiederkehrenden Beratungsthemen lohnt es sich, die dafür benötigten Materialien in einer Themenbox zu lagern, z. B. bestimmte Lebensmittelkarten, Arbeitsblätter und Rezeptblätter. So ist alles griffbereit und nichts wird vergessen.

Wie lässt sich die Ernährungspyramide bei bestimmten Indikationen mit weiteren Informationen anreichern?

Die Lebensmittelkarten lassen sich mit einem wasserlöslichen Foliestift beschriften, sodass individuell auch konkrete Angaben zu z. B. Inhaltsstoffen neben dem Foto ergänzt werden können. Alternativ können die Karten mit beschrifteten, wieder ablösbaren Etiketten (aus dem Schreibwarenhandel) versehen werden.

Auch Abbildungen der Ernährungspyramide können mit zusätzlichen Informationen angereichert werden. Karten können so vorbereitet werden, dass sie die Vor- und Nachteile verschiedener Lebensmittelgruppen zeigen. Diese werden an die entsprechende Stelle in oder neben die Pyramide gelegt, sodass der Klient/die Klientin die im Gespräch erarbeiteten Zusammenhänge sehen kann.

DIE PALETTE DER PYRAMIDEN-MEDIEN

Es wurde eine Vielzahl von Medien entwickelt, mit denen sich die Botschaften der Ernährungspyramide in unterschiedlichen Settings und Beratungssituationen anschaulich vermitteln lassen. Hier stellen wir sie kurz vor.



Die Ernährungspyramide – Wandsystem mit Fotokarten

Das Pyramiden-Wandsystem ist ideal für Kindergarten, Schule, Beratung und Vorträge. Es besteht aus einem mit der Pyramide bedruckten Tuch (circa 120 x 120 cm), das sich mithilfe der Ösen an der Wand befestigen lässt oder im Stuhlkreis auf den Boden gelegt wird. Die rund 200 Fotokarten stellen eine Vielzahl von Lebensmitteln dar, von denen genau eine Portion in Originalgröße gezeigt wird.

Bestell-Nr. 3884

Die Ernährungspyramide – Tischsystem mit Fotokarten

Speziell für die Beratung wurde das handliche und kompakte Pyramiden-Tischsystem entwickelt. Es besteht aus einem Pyramidenbrett (DIN A3) sowie 2 Karteikästen mit knapp 200 Fotokarten. Diese stellen eine Vielzahl von Lebensmitteln dar. Mögliche Beratungsansätze sind zum Beispiel die Einordnung der Lebensmittel in die verschiedenen Lebensmittelgruppen, die Erläuterung einer Portionsgröße oder der Abgleich des eigenen Essverhaltens mit den Vorgaben der Pyramide.

Bestell-Nr. 3295



Lebensmittelkarten

Die Fotokarten stellen eine Vielzahl von Lebensmitteln aus allen Lebensmittelgruppen dar. Auf der Vorderseite ist je eine Portion des Lebensmittels abgebildet (Foto), auf der Rückseite das Symbol der Lebensmittelgruppe. 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, Fassbrause, Tofu, Pudding, Latte Macchiato, Soja, Wraps.

287 Lebensmittelkarten

Format mini (passend zum Tischsystem), Bestellnr. 0183

Format maxi (passend zum Wandsystem), Bestellnr. 0184





Mahlzeiten gestalten – Beratung mit den Tellervorlagen

Das Heft beinhaltet Vorlagen für unterschiedliche Tellervarianten (große / kleine Teller, Teller mit / ohne Unterteilung) sowie Anregungen und Informationen zu Einsatzmöglichkeiten. Die Tellervorlagen ermöglichen die Darstellung von Mahlzeiten und die Übertragung von Inhalten der Ernährungspyramide in die Gestaltung des Essalltags.

DIN A4, 32 Seiten, Bestell-Nr. 3416 (nur als Download)

Die Ernährungspyramide – Didaktisches Poster

Das didaktische Poster zeigt auf DIN-A3-Größe das Modell der Ernährungspyramide.

DIN A1 auf A4 gefalzt, Bestell-Nr. 3914



Die Ernährungspyramide – Fotoposter

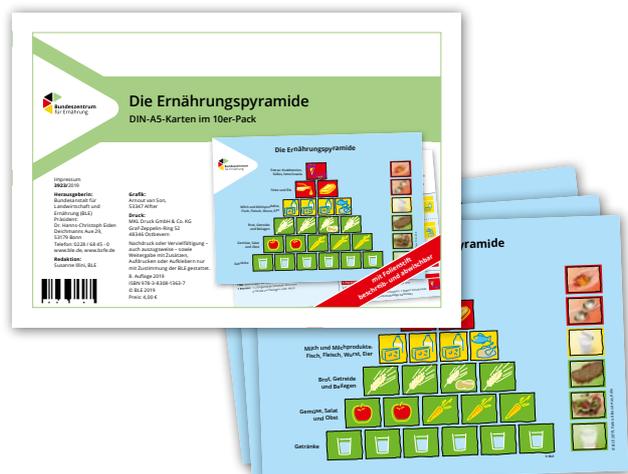
Das Fotoposter der Ernährungspyramide zeigt die Vielzahl der Lebensmittel, die zu den einzelnen Lebensmittelgruppen gehören. Diese Art der Darstellung eignet sich gut als Einstieg in die Beratung.

DIN A1 auf A4 gefalzt, Bestell-Nr. 3915

Die Ernährungspyramide – DIN-A5-Karten

Mit den DIN-A5-Karten liegt die Ernährungspyramide in handlicher Form vor. Die Karte kann mit einem wasserlöslichen Foliestift beschriftet, wieder abgewischt und somit mehrfach genutzt werden. Auf der Rückseite stehen kurze Erläuterungen der wichtigsten Botschaften.

DIN A5, 10er-Pack, Bestell-Nr. 3923





Einfach besser essen

Besser essen kann so einfach sein, wenn die Ernährungspyramide zum inneren Navigator wird. Im täglichen Ernährungsdschungel begleitet sie uns auf dem Weg zu leckeren und ausgewogenen Entscheidungen. Das Heft stellt die Ernährungspyramide und ihre Botschaften mit vielen praktischen und alltagstauglichen Beispielen vor. Es geht natürlich um Essen und Trinken, aber auch um Bauchgefühl, Genuss und Bewegung. In der Ernährungsberatung dient das Heft den Klienten*innen als wertvolles Nachschlagewerk und Ergänzung zum Ernährungstagebuch.

DIN A5, 36 Seiten, Bestell-Nr. 1626

Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch

Das Ernährungstagebuch ermöglicht das Protokollieren des täglichen Verzehrs sowie den Übertrag auf die Ernährungspyramide. Durch die übersichtliche Darstellung sieht Ihr Klient auf einen Blick, ob er die Empfehlungen gut, in Teilen oder gar nicht umsetzt. Das Heft enthält Vorlagen für eine Woche sowie eine Anleitung zum Ausfüllen.

DIN A5, 32 Seiten, Bestell-Nr. 1625



App „Was ich esse“

Mit der App kann alles, was am Tag gegessen und getrunken wurde, „eingescheckt“ werden. Die Einsortierung der Lebensmittel in die Ernährungspyramide erfolgt automatisch. Inklusiv Erinnerungsfunktion, Wochenübersicht, individuellen Zieleingaben und „Teilen“-Funktion über Facebook oder Twitter.

Kostenlos erhältlich bei den App Stores von Apple und Google



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

1617/2020

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

Dr. Maike Groeneveld,
Praxis für Ernährungsberatung
und -therapie Bonn

Unter Mitarbeit von
(Anwendungsbeispiele)

- Doris Borgmann, Ernährungsberatung und -therapie am Klinikum Porta Westfalica, Bad Oeynhausen
- Amely Brückner, Ernährungsberatung und -therapie an den Elbe-Kliniken, Stade
- Dr. Marion Wüstefeld-Würfel, Praxis für Ernährungsberatung und -therapie, Bonn
- Ingrid Acker, Praxis für Ernährungsberatung und -therapie, Rödermark

Redaktion

Susanne Illini, BLE
Vera Larisch, BLE

Bilder

Titel: © Arnout van Son, Alfter
Übrige: s. Bildrand

Grafik

Judy Frey, freygestaltet, Schornsheim
Arnout van Son, Alfter

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

2. Auflage 2020

ISBN 978-3-8308-1413

© BLE 2020



Mehr zu den Nachhaltigkeitszielen unter <https://17ziele.de/17ziele>

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.