

aok.de

Kursinfo

AOK – Aktiv abnehmen

Bewusst essen

Gesundheit in besten Händen

aok.de

Handlungsfeld:

- ▶ Ernährung

Präventionsprinzip:

- ▶ Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Zielgruppe:

- ▶ Personen mit einem BMI 25 bis < 30 (BMI 30 bis < 35 nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne behandlungsdürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-)Störungen

Ziele:

- ▶ Entwicklung und Aufrechterhaltung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens
- ▶ angemessene Gewichtsreduktion und -stabilisierung
- ▶ Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag
- ▶ Entwicklung von Selbstakzeptanz und -fürsorge

Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 10 Einheiten à 90 Minuten. Optional ist die 5. Kurseinheit eine Praxiseinheit von 120 Min.

Teilnehmerzahl:

- ▶ Mind. TN-Zahl 6 Personen, max. 15 Personen

Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mind. 5 m² pro TN. Ausreichend Tische und Stühle. Optional: Zur Anleitung und Zubereitung kleiner Gerichte sowie auch für den gemeinsamen Verzehr der Speisen ist eine entsprechende Lehrküche notwendig.

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ TN-Liste, Stift, AOK-TN-Broschüre, Teilnahmebescheinigung und Feedbackbogen, Poster Portionspyramide und Bewegungspyramide, Flipchart, Moderatorenkoffer mit Kärtchen, Marker, Farbstiften, Klebepunkte, Stifte und Papier für TN (Gruppenarbeiten), Papier und Briefumschläge für TN, Quizkarten, siehe Kopiervorlage, Lebensmittel (karton), Geschirr, Servietten, Lebensmittelverpackungen, 100 g Haferflocken, zwei Gläser, Käse in verschiedenen Fettstufen, Schokolade, Naturjoghurt, Zucker, ggf. Ernährungstagebuch, Schrittzähler, Matten, Getränkeflaschen, Rezepte, ggf. AOK-Infomaterial

Anbieterqualifikation:

- ▶ 1. Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht.
- ▶ 2. Einweisung in das KL-Manual „AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen.“

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)
- ▶ Das Kursprogramm orientiert sich inhaltlich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none">▶ Kennenlernen, persönliche Erwartungen und Gruppenregeln▶ Eigenverantwortung und „SMARTe“ Ziele formulieren▶ Ernährungstagebuch und Bewegungspyramide kennenlernen
2	<ul style="list-style-type: none">▶ Persönliche Ernährungsgewohnheiten▶ Umgang mit Hindernissen und Problemlösungsstrategie vermitteln▶ Optimale Trinkmenge und Getränkeauswahl▶ Energieverbrauch und Zusammenhang zwischen Grundumsatz, Körperzusammensetzung und Bewegung erläutern
3	<ul style="list-style-type: none">▶ Reflexion über bisherige Essgewohnheiten▶ Grünen Bereich der Ernährungspyramide vorstellen▶ Schritte zählen für mehr Bewegung im Alltag
4	<ul style="list-style-type: none">▶ Gelben und roten Bereich der Ernährungspyramide vorstellen▶ Zwischenbilanz Alltagsbewegung; der „innere Schweinehund“
5	<p>Variante 1:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Fettarme und vitaminschonende Garmethoden und Lebensmittel▶ Rezepte vergleichen und eigene Gerichte optimieren <p>Variante 2, wenn eine Küche vorhanden:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Fettarme und vitaminschonenden Garmethoden und Lebensmittel▶ Gemeinsam kochen, essen und sich austauschen
6	<ul style="list-style-type: none">▶ Faktoren, die das Essverhalten beeinflussen, Essen und Stress▶ Bewegung als Möglichkeit zum Stressabbau aufzeigen
7	<ul style="list-style-type: none">▶ Signale für Hunger, Sättigung und Appetit besprechen▶ Essen als Genuss: Bedeutung der fünf Sinne
8	<ul style="list-style-type: none">▶ Zusammenstellung von Mahlzeiten nach der Ernährungspyramide▶ Sinnvolle Einkaufsplanung und Vorratsplanung▶ Nein-Sagen üben
9	<ul style="list-style-type: none">▶ Industrielle Lebensmittel, versteckte Zuckerarten▶ Unterschiede zwischen kohlenhydratreichen Lebensmitteln▶ Gemeinsame Bewegung erleben▶ Persönliche Rückfallsituationen und Umgangsmöglichkeiten
10	<ul style="list-style-type: none">▶ Soziale Unterstützung für langfristige Verhaltensänderung▶ Bilanz ziehen und Ziele für die Zukunft formulieren