

Kursinfo

AOK – Aktiv abnehmen!

Bewusst essen

Handlungsfeld:

- Ernährung

Präventionsprinzip:

- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Zielgruppe:

- Personen mit einem BMI von 25 bis < 30 (BMI 30 bis < 35 nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne behandlungsbedürftige 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. KE eine Praxiseinheit von 120 Minuten.

Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 6 Personen, maximale TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzungen:

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

Medien/Hilfsmittel:

- TN-Liste, Stift, AOK-TN-Broschüre, Teilnahmebescheinigungen, Poster Portionspyramide und Bewegungspyramide, Flipchart, Moderationskoffer (mit Kärtchen, Markern, Farbstiften, Klebepunkten, Stiften und Papier für TN), Papier und Briefumschläge für TN, Quizkarten, Lebensmittel(-karten), Geschirr, Servietten, Lebensmittelverpackungen, 100 g Haferflocken, 2 Gläser, Käse in verschiedenen Fettstufen, Schokolade, Naturjoghurt, Zucker, ggf. Ernährungstagebuch, Schrittzähler, Matten, Getränkeflaschen, Rezepte, ggf. AOK-Infomaterial

Anbieterqualifikation:

- Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Kapitel 5.4, unter dem zugehörigen Handlungsfeld
- 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 kennen lernen
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 ist</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fettarme und vitaminschonende 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 5 Sinne
8	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenstellung von Mahlzeiten nach der Ernährungspyramide • Sinnvolle Einkaufsplanung und Vorratsplanung • Neinsagen üben
9	<ul style="list-style-type: none"> • Industrielle Lebensmittel, versteckte Zuckerarten • Unterschiede zwischen kohlenhydratreichen Lebensmitteln • Gemeinsam Bewegung erleben • Persönliche Rückfallsituationen und Umgangsmöglichkeiten damit
10	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Unterstützung für langfristige Verhaltensänderung • Bilanz ziehen und Ziele für die Zukunft formulieren