

# Kursinfo

## AOK – Gesund essen und genießen nach Feierabend

### Handlungsfeld:

- Ernährung

### Präventionsprinzip:

- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

### Zielgruppe:

- Junge Erwachsene und Erwachsene mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne psychische (Ess-)Störungen. Insbesondere richtet sich das Angebot an berufstätige Personen mit Arbeitszeiten, die eine regelmäßige Teilnahme an Kursen nicht zulassen, oder an Personen mit hoher zeitlicher Beanspruchung.

### Ziele:

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen, nachhaltigen und bedarfsgerechten Ernährung – unter den erschwerten Bedingungen berufstätiger und damit zeitlich stark beanspruchter Erwachsener – nach den jeweils aktuellen Empfehlungen und Beratungsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

### Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 2 Einheiten à 180 Minuten.

### Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 5 Personen, maximale TN-Zahl 15 Personen

### Räumliche Voraussetzungen:

- Für die Vermittlung der theoretischen Grundlagen ist ein entsprechend der TN-Zahl ausreichend großer Gruppenraum mit Tischen und Stühlen notwendig.
- Zur Anleitung und Zubereitung kleiner Gerichte wie auch für den gemeinsamen Verzehr der Speisen ist eine entsprechende Lehrküche sinnvoll. Falls keine geeignete Lehrküche zur Verfügung steht, besteht auch die Möglichkeit, Salate, Fingerfood, Smoothies o. Ä. zuzubereiten.

### Medien/Hilfsmittel:

- Moderationsmaterial (Stifte, Flipchart, Blankokarten etc.), AOK-TN-Broschüre, Ernährungspyramide (Poster oder Wandsystem mit Karten) des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE), Lebensmittelverpackungen zur Darstellung der Inhaltsstoffe, geeignete Rezepte, foliengestützte Präsentation „Gesund essen und genießen nach Feierabend“

### Anbieterqualifikation:

- Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- Einweisung in das KL-Manual „AOK – Gesund essen und genießen nach Feierabend“

### Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewogene Ernährung in Theorie und Praxis</li> <li>• Die Ernährungspyramide</li> <li>• „5 am Tag“</li> <li>• Portionsgrößen</li> <li>• ¾-Teller-Regel</li> <li>• Getränke</li> <li>• Die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Küchenpraxis</li> <li>• Versteckte Fette und Zucker</li> <li>• Vorratshaltung/Resteverwertung</li> <li>• Fettarme und nährstoffschonende Garmethoden</li> <li>• Positive Auswirkungen regelmäßiger Bewegung</li> </ul>