

AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> Ernährung
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> Personen mit einem BMI 25 bis < 30 (BMI 30 bis < 35 nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-) Störungen
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> Entwicklung und Aufrechterhaltung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens Angemessene Gewichtsreduktion und -stabilisierung Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag Entwicklung von Selbstakzeptanz und -fürsorge
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none"> Das Kursangebot besteht aus 10 Einheiten à 90 Minuten Optional ist die 5. Kurseinheit eine Praxiseinheit von 120 Min
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> Mindestens 6, Maximal 15 Teilnehmer
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mind. 5 m² pro Teilnehmer 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	<ul style="list-style-type: none"> TN-Unterlagen TN-Liste Poster Portionspyramide und Bewegungspyramide, Flipchart, Moderatorenkoffer mit Kärtchen, Marker, Farbstifte, Klebepunkte, Papier und Briefumschläge für TN, Lebensmittel (Karten), Geschirr, Servietten, Lebensmittelverpackungen, Dekosteine/Münzen, Rezepte, Kärtchen Mahlzeitenhäufigkeit und Frühstücksgewohnheiten, ggf. Schrittzähler, Matten, Abschiedsgeschenke
ANBIETER-QUALIFIKATION	<ul style="list-style-type: none"> Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht Gültige themenbezogene Zusatzqualifikation: <ul style="list-style-type: none"> Ernährungsberater/DGE Ernährungsmedizinischer Berater/DGE VDD-Fortbildungszertifikat Zertifikat Ernährungsberater VDOE VFED-Zertifizierung QUETHEB-Registrierung Ernährungsberater UGB Ärztin/Arzt Fortbildungsnachweis Ernährungsmedizin (BÄK) Einweisung in das KL-Manual „AOK – Aktiv abnehmen! Bewusst essen“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ernährungsziele und Selbstbeobachtung ▪ Handlungs-/Effektwissen: negative Energiebilanz als Mittel zur Gewichtsabnahme, SMART-Formel, Methode der kleinen Schritte, das Prinzip der flexiblen Kontrolle des Essverhaltens ▪ Schwerpunkt/Hauptteil: Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung, Bewegungspyramide
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtig trinken, im Alltag mehr bewegen und Hindernisse überwinden ▪ Handlungs-/Effektwissen: Umgang mit Hindernissen/Problemlösungsstrategien ▪ Schwerpunkt/Hauptteil: Ursachen von Übergewicht, Essenszeiten, Trinkzeiten, Trinkmenge, Getränkeauswahl, Frühstücksgewohnheiten
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bunt essen und Schritte zählen ▪ Handlungs-/Effektwissen: Schritte zählen ▪ Schwerpunkt/Hauptteil: Ernährungspyramide
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gute Fette und eine aktive Freizeit gegen den inneren Schweinehund ▪ Handlungs-/Effektwissen: Unsere Essensregeln ▪ Schwerpunkt/Hauptteil: Ernährungspyramide
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fettarm und vitaminschonend kochen und genießen ▪ Variante1: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fettarme und vitaminschonende Garmethoden und Lebensmittel ▪ Rezepte miteinander vergleichen ▪ Eigene Gerichte optimieren ▪ Variante 2, wenn eine Küche vorhanden <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fettarme und vitaminschonenden Garmethoden und Lebensmittel ▪ Gemeinsam kochen, essen und sich austauschen ▪ Handlungs-/Effektwissen: Rezepte ▪ Schwerpunkt/Hauptteil: ▪ Variante 1: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lieblingsrezept und/oder Beispiel: Rezepte unter der Lupe: von drei verschiedenen den Kaloriengehalt pro Portion ausrechnen und vergleichen ▪ Austausch über das Ergebnis und Sammlung von Fettsparideen für die eigenen Rezepte ▪ Variante 2: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gemeinsam kochen, essen, austauschen und aufräumen
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Warum essen Sie? – Raus aus dem Teufelskreis ▪ Handlungs-/Effektwissen: Faktoren, die das Essverhalten beeinflussen ▪ Schwerpunkt/Hauptteil: warum esse ich? Bewusstsein für Nahrungsaufnahme, Essverhalten, Heiß-/Hunger
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Genuss und Entspannung ▪ Handlungs-/Effektwissen: Entspannung als Stressbewältigungsstrategie ▪ Schwerpunkt/Hauptteil: Signale für Hunger, Sättigung und Appetit besprechen, Essen als Genuss erfahren, Bedeutung der fünf Sinne fürs Essen entdecken, Genuss und Entspannung als Stressbewältigungsstrategie aufzeigen, Eine Entspannungsmethode ausprobieren
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sinnvoll einkaufen und Nein-Sagen-Können ▪ Handlungs-/Effektwissen: Rollenspiel: Nein-Sagen ▪ Schwerpunkt/Hauptteil: Zusammenstellung von Mahlzeiten nach der Ernährungspyramide besprechen, Sinnvolle Einkaufsplanung und Vorratsplanung besprechen, Nein-Sagen üben

9

- Zutatenlisten lesen und Zuckerverstecke finden
- Handlungs-/Effektwissen: Wie können Sie besser mit Versuchungen umgehen? Persönliche Einstellungen beeinflussen das Stressleben
- Schwerpunkt/Hauptteil: Industrielle Lebensmittel und Zutatenliste in Bezug auf versteckte Zuckerarten besprechen, Unterschiede zwischen kohlenhydratreichen Lebensmitteln erläutern, Gemeinsame Bewegung erleben, Einstellung sich selbst gegenüber reflektieren, Persönlichen Rückfallsituationen und Möglichkeiten des Umgangs damit besprechen

10

- Abschluss und Unterstützung für die Zukunft
- Handlungs-/Effektwissen: Die Bedeutung des sozialen Umfelds für Ihren langfristigen Erfolg
- Schwerpunkt/Hauptteil: Bilanz ziehen, Bedeutung sozialer Unterstützung für langfristige Verhaltensänderung besprechen, Möglichkeit der Unterstützung im privaten Umfeld prüfen, Ziele für die Zukunft formulieren