

Teller-Check

Ist meine Mahlzeit nachhaltig und gesund?

Was können wir tun, um unsere Ernährung nachhaltig und zugleich ausgewogen und gesund zu gestalten? In unseren Einführungstext „Gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft“ und „Gesund essen ist gut für uns und unseren Planeten!“ (findet ihr beide auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/)) findet ihr hierzu bereits grundlegendes Wissen und Fakten. Aber wie könnte man das Thema nun in den Einrichtungsalltag einbringen? Zum Beispiel mit der Aktion „Teller-Check“. Hierbei könnt Ihr Eure Jugendlichen z.B. für dieses wichtige Thema sensibilisieren.

Der gesunde Teller repräsentiert einen Teller, der in vier Teile unterteilt ist: Obst, Gemüse, Proteinquelle und Getreideprodukte. Hinzu kommt eine Portion Milch oder Milchprodukt. Der Zweck ist es, eine ausgewogene Ernährung visuell auszudrücken. Die Hälfte des Tellers besteht aus Gemüse und Obst, die andere Hälfte aus Protein, Getreideprodukten und Milch- und Milchprodukten:

MyPlate – Der gesunde Teller

Jahrelang wurden Empfehlungen basierend auf MyPlate (www.myplate.gov) gegeben. Doch wie kann man ein Teller nachhaltig gestalten? Anfang 2019 hat die kanadische Regierung eine überarbeitete nationale Ernährungsempfehlung (Canada's Food Guide – www.food-guide.canada.ca) veröffentlicht. In der überarbeiteten Version werden die Kanadier ermuntert sich mehr pflanzenbasiert zu ernähren. Der neue kanadische Food Guide kann als Vorlage für eine nachhaltige Ernährung angewendet werden.

Und jetzt sind eure Jugendlichen gefragt!

Eine ausgewogene Ernährung besteht aus Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Achten Eure Jugendlichen darauf, dass sie diese Inhaltstoffe/Bestandteile reichlich zu sich nehmen, d.h. sich ausgewogen ernähren? Sind sie was Essen angeht eher wählerisch oder ist es egal, was sie essen? Können Eure Jugendlichen sich am nächsten Tag daran erinnern, was sie alles am Vortrag gegessen haben?

Vorstellen

Welche Gerichte und Mahlzeiten haben Eure Jugendliche die letzten Tage gegessen? Lasst jede/n von einem Gericht berichten, das ihm/ihr besonders gut geschmeckt hat. Haben sie ein Smartphone-Foto davon gemacht umso besser – eine einfache mündliche Beschreibung reicht aber auch aus.

Tipp 1: Am einfachsten funktioniert die Aktion, wenn Tellergerichte vorgestellt werden.

Tipp 2: Ihr könnt auch die Mahlzeiten in Eurer Einrichtung gemeinsam checken.

Analysieren

Besprecht in der Gruppe aus welchen Nahrungsbestandteilen (Obst, Gemüse, Proteinquelle und Getreideprodukte) das Gericht besteht und in welchem Verhältnis diese zueinanderstehen. Ist das Gericht nachhaltig und gesund? Orientiert euch hierbei am „Musterteller“ des kanadischen Food Guides. Eine passende Checkliste findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/).

Tipp 1: Saisonale Zutaten schlagen auch positiv bei der Nachhaltigkeit zu Buche. Schaut vielleicht ergänzend im Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) (https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf) vorbei oder ladet euch die App „Saisonkalender“ (für iOS und Android) der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung herunter.

Tipp 2: Die Gerichte könnt Ihr auch mit Bildern aus Lebensmittelprospekten (z.B. vom Supermarkt) im Schema des Tellermodells nachbauen. Das kann bei Gerichten hilfreich sind, bei denen man auf den ersten Blick nicht gleich alle Bestandteile klar erkennen

kann. Eine Vorlage des Tellermodells findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/).

VERBESSERN

Ist das Gericht noch nicht ganz optimal? Dann überlegt zusammen, wie man das Gericht nachhaltiger und ausgewogener gestalten könntet. Die Menge einzelner Zutaten verändern, Zutaten auswechseln oder ganz weglassen ... seid kreativ.

Beispiele:

- viel Fleisch -> erhöht den Gemüseanteil in Eurem Gericht oder ersetzt es durch Hülsenfrüchte

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt folgendes **wöchentlich**:

- bis zu 300 – 600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst und
- 1 Portion (80 – 150 g) Seefisch (wie Kabeljau oder Rotbarsch) und
- 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (wie Lachs, Makrele oder Hering)
- und bis zu 3 Eier

- viel Obst -> überlegt, welche Gemüsesorten sich gut zum Snacken eignen und vielleicht sogar etwas süß sind
- viel Getreideprodukte -> auch hier kann stattdessen auf Gemüse zurückgegriffen werden (z.B. Süß(kartoffeln), Wurzelgemüse)
- wenige Vollkornprodukte -> probiert mal die Vollkornvarianten aus (z.B. Vollkornnudeln) – die halten direkt auch länger satt

Die DGE gibt grundsätzliche folgende Empfehlung für die **tägliche** Lebensmittelaufnahme:

- 4 – 6 Scheiben (200 – 300 g) Brot **oder**
3 – 5 Scheiben (150 – 250 g) Brot und 50 – 60 g Getreideflocken und
- 1 Portion (200 – 250 g) Kartoffeln (gekart) **oder**
1 Portion (200 – 250 g) Nudeln (gekart) **oder**
1 Portion (150 – 180 g) Reis (gekart)

- zu viele Süßigkeiten → naturbelassene Nüsse (30g) oder Trockenobst sind ebenfalls gute Snack-Alternativen

Ausprobieren

Nachdem das Gericht überarbeitet wurde, stellt sich natürlich die Frage, ob es auch schmeckt. Versucht das Gericht in der neuen Version bei Euch in der Einrichtung nach zu kochen. Ihr werdet sehen: Es schmeckt immer noch und ist zugleich nachhaltiger und ausgewogener als das Rezept zu Beginn 😊

Variante für Motivierte

Hat Euren Jugendlichen die Aktion Spaß gemacht? Dann könnt Ihr das Ganze auch über einen längeren Zeitraum durchführen. Lasst die Jugendlichen z.B. ein Ernährungstagebuch führen und für einen festgelegten Zeitraum (z.B. einen Tag, eine Woche) ihre Mahlzeiten festhalten – auch Süßigkeiten ;). Eine Vorlage findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt **Praxistipps** in der Kategorie **Ernährung** (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/).

Basierend auf den Aufzeichnungen können die Jugendlichen ein Tellermodell nachbauen, in dem alle in dem Zeitraum konsumierten Lebensmittel enthalten sind. Mal sehen, wie die Gesamtbilanz aussieht! Auch hier könnt Ihr dann im nächsten Schritte Verbesserungsvorschläge zusammen überlegen und dann natürlich auch in die Tat umsetzen.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de