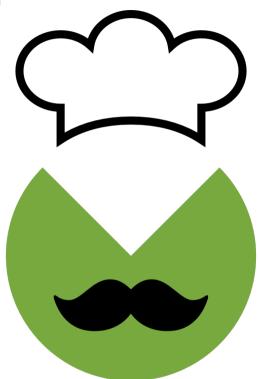
BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!

DAS HANDBUCH **ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG**











BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!

Unter diesem Motto haben wir seit Juni 2018 mit Bewohnern aus dem Märkischen Viertel gekocht und zusammen in den Kiezküchen mehr über gesunde, leckere und kostengünstige Ernährung erfahren.

Eingeladen waren alle Interessierten aus der Nachbarschaft. Es wurde zusammen geschnippelt und abgeschmeckt. Für die kleineren Kinder gab es ein Kinderprogramm mit einfachen Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln und gesunder Ernährung. Mit dabei waren auch erfahrene Ernährungsexpertinnen, die Fragen aus dem Alltag zum Thema Gesundheit beantwortet und uns eine Einführung in verschiedene Lebensmittel und Arten zu kochen gegeber haben. Das Projekt wurde an verschiedenen Orten im Märkischen Viertel durchgeführt, so dass die Teilnehmer*innen nicht nur tolle neue Rezente kennenlernen konn

ten, sondern auch noch verschiedene soziale Einrichtungen im Viertel. Mit dabei war die GESOBAU-Nachbarschaftsetage, das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum des Unionhilfswerks, die CVJM Baracke, das GESOBAU-Seniorenwohnhaus Senftenberger Ring 12 und das FACE Familienzentrum.

BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN! geht weiter. Auch in Zukunft treffen sich Teilnehmer*innen, um gemeinsam zu kochen, neue Rezepte zu entdecken und mehr über die eigene Gesundheit zu erfahren. Jeder ist herzlich willkommen. Termine und weitere Informationen findest Du auf unserer Webseite.

Das Projekt wurde organisiert und unterstützt vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), der GESOBAU AG und dem FACE



DAS HANDBUCH ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

Über gesunde Ernährung gibt es viele Informationen, Bücher und Anleitungen im Internet. In diesem Handbuch wollen wir Dir einen Überblick über die wichtigsten Ernährungshinweise geben, die Du für Dich oder auch für die Einrichtung, in der Du arbeitest, anwenden kannst.

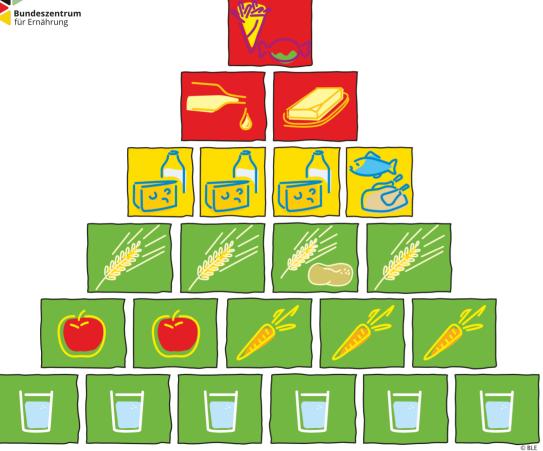
Auf den folgenden Seiten wollen wir Dir di wichtigsten Informationen rund um das Thema geben:

Die Ernährungspyramide	ab S. 06
Das 6-5-4-3-2-1-Prinzip	ab S. 10
Tipps zu Salz und Zucker	ab S. 16
7 Tipps zum Genuss	ab S. 19
Bewegung im Alltag	ab S. 20
10 Regeln der DGE	ab S. 21
Gesunde Ernährung	
in Einrichtungen	ab S. 22
Nudging	ab S. 24

Weitere Informationen, nützliche Links sowie ein Kochbuch mit vielen gesunden, ein fachen und kostengünstigen Rezepten findest Du auf der Webseite von BRING DEI-NEN KIEZ ZUM KOCHEN!. Ausgedruckte Exemplare bekommst Du im FACE Familienzentrum.

Dieses Handbuch wurde mit Unterstützung on etp. - Ernährungstherapeutische Prais & Partner und Sibylle Rose - Ernähungsberatung & betriebliche Gesundheits örderung erstellt.





DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Farben der einzelnen Bausteine helfen Dir bei der Auswahl der Lebensmittel:

GRÜN = reichlich GELB = mäßig

GROSSE Hände = GROSSE Portion KLEINE Hände = KLEINE Portion

Ganz einfach also!

Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

PORTIONSGRÖSSEN ERNÄHRUNGSPYRAMDIDE

LEBENSMITTEL

Getränke

Gemüse, Obst

Brot, Gebäck

Getreide und Beilagen

(Reis, Nudeln, Kartoffeln)

Milch, Joghurt

Käse u.ä.

Fleisch, Fisch

Wurst

Fette und Öle

Süßigkeiten, Knabbereien

1 PORTION

1 Glas (250 ml)

1 bis 2 Handvoll

1 bis 2 Scheiben in der Größe Deiner Hand

2 Handvoll

1 Glas (250 ml),1 Becher (150 g)

1 Scheibe (30 g)

1 handtellergroßes, fingerdickes Stück

1 bis 3 handtellergroße Scheiben

1,5 bis 2 EL

1 Handvoll



DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

Das 6-5-4-3-2-1-Prinzip gibt an, wie viele Portionen aus den Stufen der Ernährungspyramide optimal sind.

6 PORTIONEN

Getränke - Wasser geht vor

1 Portion: 1 Glas (250 ml)

Гäglich: Insgesamt 1,5 Liter

Trinke bevorzugt Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees und Saftschorlen

Trinke am besten zu jeder Mahlzeit etwas.

Auch Kaffee und grüner/schwarzer Tee tragen in Maßen genossen (3 bis 4 Tassen) zur Flüssigkeitsversorgung bei. Unser Körper besteht etwa zur Hälfte aus Wasser. Daher heißt es: Regelmäßig "auftanken", um konzentriert und leistungsstark zu bleiben.

5 PORTIONEN

Gemüse, Salat, Obst - bunt und lecker

1 Portion: 1 Handvoll großstückiges

Gemüse oder Obst (z.B. Apfel, Kohlrabi)

2 Handvoll für kleinstückiges

Gemüse oder Obst

(z.B. Himbeeren, Trauben)

äglich: 3 Portionen Gemüse

2 Portionen Obst

lss zu jeder Mahlzeit Gemüse und Obst, be-

DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

ege z.B. Brot mit Gurke oder Tomaten.

Tiefkühlgemüse/-obst sind eine gute Alternative zu frischen Waren.

Gemüse und Obst liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

4 PORTIONEN

Brot, Getreide und Beilager

1 Portion: Brot = 1 bis 2 Scheiben

Getreide/Beilagen=

2 Handvoll

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl solltest Du am besten die Vollkornvariante wählen. Achte auf das Etikett: Nur wo "Vollkorn" draufsteht, ist auch Vollkorn enthalten!

Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Sie halten Dich länger satt und fördern die Verdauung - für ein "gutes Bauchgefühl".

3 PORTIONEN

Milch und Milchprodukte

1 Portion: Milch = 1 Glas (250 ml)

Joghurt = 1 Becher (150 g) Käse = 1 Scheibe (30 g)

Versuche, wenig verarbeitete Milchprodukte zu verwenden, z.B. Natur- statt Fruchtioghurt. Milch statt Kakao.

11

DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

Laktosefreie Produkte sind nur für Men-Menschen bieten sie keinen besonderen Mehrwert.

Calcium für starke Knochen und Muskeln.

+ 1 PORTION

Fleisch/Fisch = 1 Teller 1 Portion:

Wurst = 1 bis 3 Scheiben

Eier = 1 bis 2 Eier

Portion/Woche:

Fisch: 1 bis 2, am besten fettarmer Fisch

Fleisch/Wurst:

Lamml

Fettarme Wurst und auf Butter oder

Hülsenfrüchte sind ein toller Ersatz (z.B.

Fleisch, Fisch und Eier liefern

DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

2 PORTIONEN

tierischen Fetten.

1.5 bis 2 EL Öl und Streichfett

BESSER:

SCHLECHTER: Butter, Schmalz, Kokosfett, Palmöl

Schaue auf das Etikett.

Fett sorgt für die Aufnahme der Vitamine E.

Versteckte Fette

Ein großer Teil der Fette in Lebensmitteln ist nicht sichtbar. Sie befinden sich in:

- Fettreicher Wurst (z.B. Salami)
- Knabbereien (z.B. Chips)
- Backwaren (z.B. Blätter-und Plunder-
- Frittiertem (z.B. Pommes)



DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

Tipps zur Verwendung von Fetten

- Fettarme Zubereitung wählen (dünsten garen, grillen)
- Ess- und Teelöffel zur Dosierung ver wenden
- Sichtbares Fett beseitigen
- Saure Sahne und Joghurt statt
 Schmand, Crème fraîche und Sahn
- Beschichtete Pfannen und Töpfe

1 PORTION

Gebäck, Süßigkeiten, Knabbereien, Geträn ke mit Zucker

Portion: 1 Handvoll / 1 Glas (250 ml)

Jnser Körper braucht diese Nahrungsmit el nicht. Sie liefern viel Energie und kaun wertvolle Nährstoffe. Es sollte daher gelen: Bewusst und in Maßen, aber ohne schlechtes Gewissen genießen.

Extras sind der kleine Luxus in Deinem Alltag.

TIPPS ZU SALZ UND ZUCKER

Salz

Die maximale Speisesalzaufnahme für Erwachsene liegt bei etwa 6 g pro Tag (1 Teelöffel).

In diesen 6 g Salz sind sowohl Salz aus dem Streuer enthalten als auch verstecktes Salz in Brot, Fleisch, Fertiggerichten, Käse etc.

Verwende am besten mit Jod und Fluorid angereichertes Salz. Verschiedene Kräuter und Gewürze können Salz ersetzen.

Zu viel Salz kann Bluthochdruck verursachen und dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen für Dich erhöher (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall).

Zucker

Maximal 10% der Energiezufuhr sollten durch freie Zucker geschehen. Bei einer Kalorienzufuhr von 2000 kcal sind das ca. 50 g (ca. 17 Zuckerwürfel). Freie Zucker sind alle natürlich vorkommenden Zucker in Honig, Sirup und Fruchtsäften sowie alle zugesetzten Zucker.

Je weiter vorne in der Zutatenliste Deines Produktes der Zucker steht, desto mehr ist darin enthalten.

Andere Bezeichnungen für Zucker sind Traubenzucker, Fruchtzucker, Saccharose, Raffinade, Milchzucker, Glucosesirup, Fruchtsaftkonzentrat oder Malzzucker. Alle Zuckerarten enthalten ähnlich viele Kalorien.

Fruchtsäfte, Nektare und Fruchtsaftgetränke sind wegen des hohen Zuckeranteils als Durstlöscher ungeeignet.

Versteckte Zucker findet man vor allem in:

- Müslimischungen, Cornflakes
- Gesüßten Joghurts, Puddings und Milchgetränken
- Fertigprodukten
- Ketchup

Reduziere Deinen Zuckerkonsum am besten schrittweise, damit sich Dein Geschmack daran gewöhnen kann.

Nutze am besten frisches Obst zum Süßen.



7 TIPPS ZUM GENUSS

Sieben Tipps für mehr Achtsamkeit und Genuss:

- **1. Genuss ist erlaubt!**Kein Essen mit schlechtem Gewissen.
- **2. Genuss braucht Zeit!**Nimm Dir Zeit zum Essen
- 3. Genuss nicht nebenbei!

 Konzentriere Dich nur auf das Essen.

 Kein Handy, Fernseher und Co. nebenbei.
- 4. Weniger ist mehr!

 Nimm Dir kleine Portionen und iss langsam.

- 5. Genuss bedeutet Auswahl!
 Wähle die Lebensmittel/Mahlzeit, auf die Du Lust hast.
- 6. Mehr Erfahrung, mehr Genuss!
 Werde jeden Tag ein bisschen besse im Genießen.
- 7. Genuss soll täglich stattfinden! Genieße Dein Essen jeden Tag ganz bewusst.

BEWEGUNG IM ALLTAG

Neben einer ausgewogenen Ernährung gehört die Bewegung zu einer bewussten und gesunden Lebensweise. Dazu zählt nicht nur regelmäßiger Sport, sor dern auch ein bewegter Alltag:

- Treppen steigen statt Aufzug fahrer
- Zu Fuß oder per Fahrrad die Wege erledigen.
- Kurze Wege im Büro nutzen stati E-Mail schreiben oder anrufen.
- Die Werbepause für Bewegung nutzen.
- Mit Kindern und Enkeln spielen.
- Spazierengehen tut Körper und Seele gut.

• Haus- und Gartenarbeit aktiv nutzen.

10 REGELN DER DGE

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Er nährung (DGE):

- I. Lebensmittelvielfalt genießen.
- '. Gemüse und Obst nimm "5 am Tag"
- 3. Vollkorn wählen.
- 4. Mit tierischen Produkten die Auswahl ergänzen.
- 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen.

- 5. Zucker und Salz einsparen
- 6. Am besten Wasser trinken.
- 7. Schonend zubereiten.
- 8. Achtsam essen und genießen.
- 9. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Ausführliche Informationen findest Du auf der Webseite der DGE www.dge.de

GESUNDE ERNÄHRUNG IN EINRICHTUNGEN

Checkliste für die Etablierung gesunder Ernährung

Oft sind gar keine großen Änderungen nötig, um Menschen zu einer gesundheitsförderlicheren Lebensweise zu motivieren. Manchmal genügen kleine Anregungen, um das gesundheitsförderliche Verhalten zu stärken.

Kleine Änderungen – große Wirkung:

- I. Stehen kalorienfreie Getränke möglichst kostenfrei oder zumindest günstiger als kalorienhaltige Geträn ke zur Verfügung?
- 2. Sind diese Getränke leichter zugäng

lich (z.B. Positionierung im Kühlregal ir Augenhöhe, kalorienhaltige Getränke als "Bückware", Wasserspender im Kassenbereich oder an anderer markanter Stelle)

- 3. Ist Stückobst bzw. Snackgemüse verfügbar? Wird es gut sichtbar in Augenhöhe platziert?
- 4. Gibt es bei Besprechungen nur Kekse und Säfte/Softdrinks oder besser Stückobst/Snackgemüse und Wasser/Tee?
- 5. Sind Zuckerstreuer auf den Tischen platziert oder kann der Zugang erschwert werden, indem diese an der

Kasse o.ä. erst extra besorgt werden müssen?

- Sind die Teilnehmer*innen in die Spei seplanung mit einbezogen?
- 7. Gibt es zu allen Mahlzeiten Salate/ Stückobst/Snackgemüse?
- 8. Werden gesundheitsförderliche Speise auffälliger platziert als weniger gesund heitsförderliche Speisen? Können diese evtl. sogar günstiger angeboten werden?

- 9. Gibt es als Dessert häufiger Obstsalat, Quark/Joghurt mit frischen Früchten etc. und seltener Puddings und andere Süßspeisen?
- 10. Gibt es seltener Fleisch und Wurst im Angebot bzw. gibt es täglich eine vegetarische Alternative, die im Vordergrund platziert wird?
- 11. Werden Süßigkeiten weniger prominent platziert?

23

NUDGING

Der Schubs für leichtere Entscheidungen durch gesundheitsförderliche Gestaltung des Umfelds

deutet nicht, dass die Menschen bevormundet werden. Vielmehr wird der Entfachung dazu motiviert werden, "besse-Die Anforderungen ans Nudging sind, müseburger auch der Fleischburger anauch eine andere Auswahl treffen (z.B., Reis erhältlich ist). Forscher fanden herleichter zu erreichen sind. Wird Obst auf eilage zu einem Hauptgericht zu wählen, die

Ideen für Nudging beim Essen

- Keine Verbote der Essensauswahl (weiterhin Fast Food, Zucker etc. vorhanden) aber: Erschwerter Zugang (z.B. Zuckerstreuer nur auf Nachfrage, Softdrinks in einem schlechter zugänglichen Kühlschrank.)
- Änderung der Präsentation (z.B. Platzierung von erwünschter Essenswahl an prominenter Stelle in der Kantine)
- Hervorhebung der "gesünderen" Wahl (z.B. durch farbliche Unterlegung oder bildhafte Bewerbung)
- Änderung der Zubereitung (Angebot von kleingeschnittenem Obst vs. ganzer Frucht)

Ideen für Nudging im Alltag

- Schöne Trinkflasche für Wasser verwenden
- Kleingeschnittenes Obst und Gemüse auf den Schreibtisch stellen statt Schokolade
- "ungesunde" Alternativen nicht auf den Tisch stellen (Schokoaufstrich bleibt im Schrank und kommt nur auf Nachfrage auf den Tisch etc.)
- Süßigkeiten lagern z.B. im Keller
- Obst und Gemüse immer griffbereit vorhanden

BETEILIGTE

FACE Familienzentrum

Das FACE Familienzentrum der Evangelischen Kirche in Reinickendorf wurde im April 2010 mit dem Ziel der Entwicklung von familien- und nachbarschaftsrelevanten Angeboten gegründet und umfasst mittlerweile eine Vielzahl von unterschiedlichen Angeboten, die in Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen und Kooperationspartnern im Märkischen Viertel entwickelt wurden. Die vier Themenschwerpunkte des FACE sind FAMILIE, NACHBARSCHAFT, INTEGRATION und BILDUNG.

www.face-familienzentrum.de

GESOBAU AG

Die GESOBAU AG, gegründet 1900 und heute eine Wohnungsbaugesellschaft im 100%igen Besitz des Landes Berlin, zählt zu den großen Wohnungsunternehmen Berlins und ganz Deutschlands. Sie sorgt für das sichere Zuhause von 100.000 Menschen und handelt dabei in städtischen Zusammenhängen und Nachbarschaften. Durch die nachhaltige Förderung ausgewählter Initiativen gestaltet die GESOBAU die Lebensräume ihrer Mieter*innen aktiv mit. Ziele und Zielgruppen sind u.a. Nachbarschafts- und Senioreninitiativen, Sportvereine, Kinder- und Jugendinitiativen, Vereine zur Förderung kultureller Vielfalt und Schulprojekte.

Gesunde Lebenswelten – Ein Angebot der Ersatzkassen

Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) setzt im Auftrag der sechs Ersatzkassen (Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, Kaufmännische Krankenkasse - KKH, Handelskrankenkasse (hkk) und HEK - Hanseatische Krankenkasse) bundesweit Projektansätze in den Lebenswelten nach § 20a SGB V und § 5 SGB XI sowie zur betrieblichen Gesundheitsförderung gemäß § 20b SGB V in ambulanten und (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern um. Unter der Dachmarke "Gesunde Lebenswelten" bündeln die Ersatzkassen ihr Engagement zur Stärkung der gesundheitlichen Chancengleichheit und vereinen verschiedene Aktivitäten mit dem Fokus auf Zielgruppen mit besonderem Präventionsund Gesundheitsförderungsbedarf.

www.gesunde-lebenswelten.com



IMPRESSUM

1. Auflage, 09.2020
Dieses Handbuch wird herausgegeben vom
FACE Familienzentrum Wilhelmsruher Damm 159, 13439 Berlin, V.i.S.d.P.
Das Projekt wurde finanziert vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
und der GESOBAU AG.

27



BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!







