



ANKÜNDIGUNGSTEXT

Besser leben durch gesunde Ernährung

Essen und eine „bedarfsgerechte“ Ernährung sind im modernen Schlaraffenland keine „leichte Kost“ und die „richtige“ Ess- Entscheidung fällt oft schwer.

Das Überangebot an Essen erfordert ein hohes Maß an Wissen und Entscheidungsfähigkeit. Die Schwierigkeiten im Umgang mit dem Übermaß, ein so genanntes „ernährungsbezogenes“ Fehlverhalten können sowohl zu körperlichen Störungen (z. B. Stoffwechselerkrankungen) als auch zu psychischen Problemen (z. B. Schuldgefühle, Unsicherheiten) führen.

In diesem Kurs werden Sie erfahren, was eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung beinhalten kann und wie sie diese aktiv und nachhaltig im Alltag umgesetzt können. Sie erfahren und erarbeiten die Stärkung der eigenen Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen, nachhaltigen gesundheitsförderlichen Umstellung ihrer Ernährung und Ihres Essverhaltens.

Im Laufe der 10 Kurseinheiten werden Sie lernen, welche Nahrung zu Ihnen und Ihrem Stoffwechsel passt. Sie erhalten praktische, alltagstaugliche Tipps, die Ihnen das selbstständige Umsetzen im eigenen Essalltag leicht machen.

Die Anregungen und Übungen ermöglichen Sicherheit bei der Auswahl der Lebensmittel und eine sinnvolle Gestaltung alltäglicher Esssituationen

Ziel ist es, mit Theorie, Praxis und viel Spaß einen ausgewogenen Essalltag für Körper und „Seele“ individuell zu gestalten und zu festigen.

„Besser Essen“ richtet sich an interessierte Erwachsene, dauert 10 x 90 Minuten und beinhaltet praktische Maßnahmen. Teilnehmen können Versicherte aller Krankenkassen.

Ziele der Maßnahme:

- Verbesserung des Ess- und Ernährungsverhaltens
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen, nachhaltigen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung
- Umstellung der Ernährung nach den jeweils aktuellen Lebensmittelempfehlungen und den DGE- Beratungsstandards (für Kinder: Empfehlungen des FKE)
- Eigenständige Gestaltung eines bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens
- Verbesserung des Bewegungsverhaltens