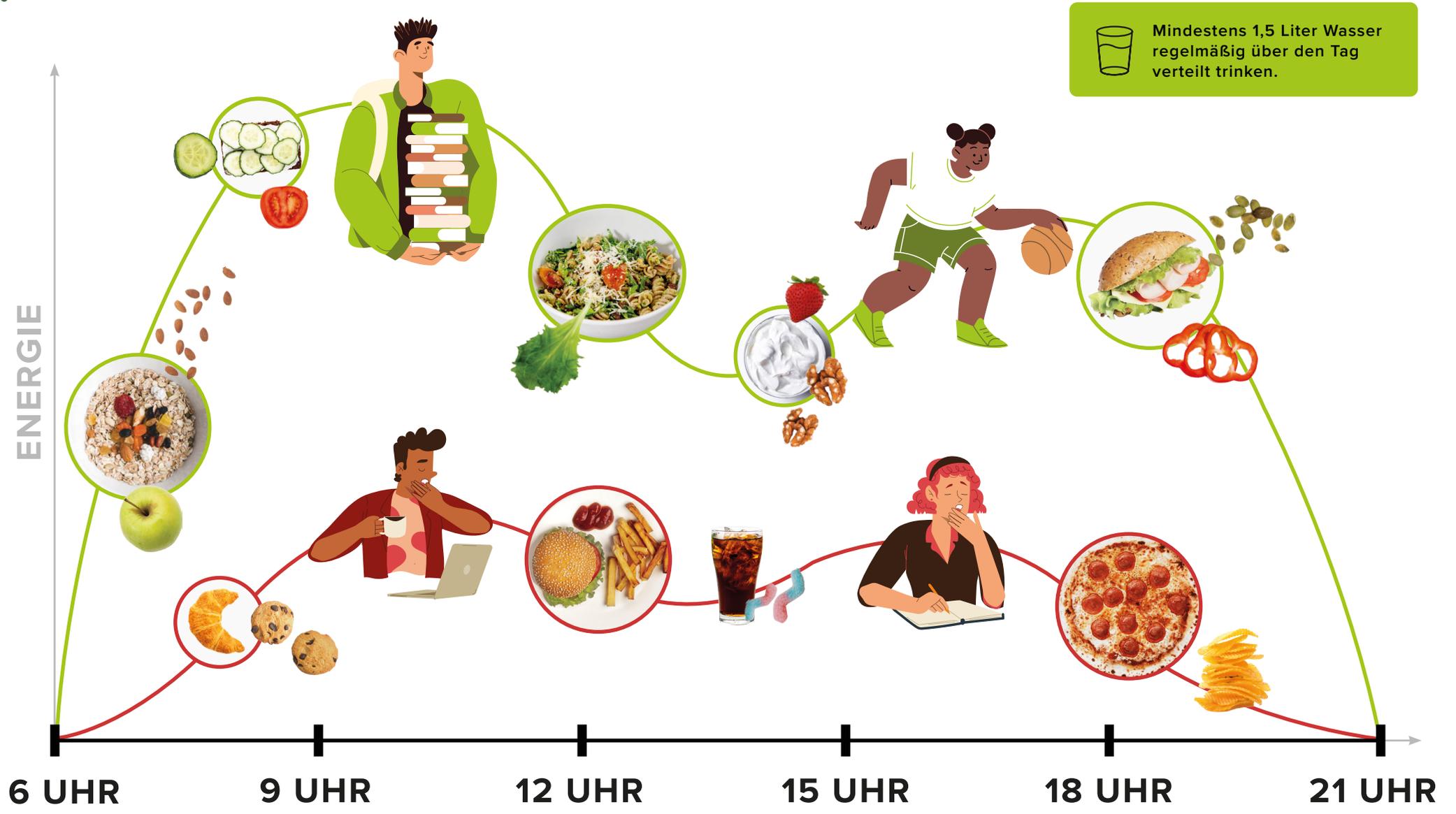




DIE BEDARFSGERECHTE VERPFLEGUNG

Leistungskurve

Name/Datum _____



 Mindestens 1,5 Liter Wasser regelmäßig über den Tag verteilt trinken.



BEDARFSGERECHTE VERPFLEGUNG

Zusatzinfo: Tagesleistungskurve

Während des Tages ist der Körper unterschiedlich leistungsfähig. Jeder Mensch hat einen individuellen Rhythmus an Hochs und Tiefs. Die Ernährung kann die Hochs und Tiefs beeinflussen und große Schwankungen abfedern.

Nach einer ausreichenden Schlafphase sind die Energiereserven meist aufgebraucht. Um in eine gute Leistungsphase zu gelangen, muss der Blutzuckerspiegel im optimalen Bereich liegen. Er sollte nicht zu hoch, aber auch nicht zu tief liegen. Ein vollwertiges Frühstück ist ein idealer Start in den Tag. Frühstücksmuffel können ein Energietief z.B. mit einem Glas Milch oder nicht zu süßem Kakao ausgleichen.

Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, sind mehrere kleine Mahlzeiten am Tag ideal. So gelingt es, das Gehirn fit zu halten und konstant mit Glukose (Traubenzucker) zu versorgen. Die richtige Auswahl an Lebensmitteln kann helfen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Bearbeite unsere Materialien zum Podcast „Bedarfsgerecht – kein Einheitsbrei“ und erfahre mehr über die bedarfsgerechte Ernährung für Gehirnsportlerinnen und Gehirnsportler.





BEDARFSGERECHTE VERPFLEGUNG

Kein Einheitsbrei

Podcast #82 Land schafft Leben: BEDARFSGERECHT – Kein Einheitsbrei

Primar Dr. Meinrad Lindschinger, Internist und Leiter des Instituts für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen in der Laßnitzhöhe bei Graz, ist zu Gast bei Land schafft Leben. Hör in die Abschnitte des Podcasts rein oder schau ihn dir auch gerne an. Bearbeite mit Hilfe der Podcastinhalte das Arbeitsblatt.

<https://youtu.be/mKMpq04aiL8>



BEDARFSGERECHTE ERNÄHRUNG – WIE KANN SIE GELINGEN?

SO VIELE MENSCHEN WERDEN IN ÖSTERREICH AUSSER HAUS VERSORGT



CA. 20 %
JEDE/R FÜNFTE



WERDEN TÄGLICH IN BETRIEBSRESTAURANTS, KRANKENHÄUSERN,
SENIORENHEIMEN, KINDERGÄRTEN, SCHULEN ETC. VERPFLEGT



Infografik © Land schafft Leben 2022

Schülerinnen und Schüler-Version; Quelle: Statistik Austria, (2020): Jahresdurchschnittsbevölkerung; Georg Frisch, (2016); Werte gerundet



Ein Drittel des Tagesbedarfs wird über die
Gemeinschaftsverpflegung gedeckt!

Fasse den ersten Teil des Podcasts **BEDARFSGERECHT – Kein Einheitsbrei** zusammen.
(bis Min. 8:25)

Folgende Wörter helfen dir bei deiner Zusammenfassung:

WARENKÖRBE**BEDÜRFNISSE/VORLIEBEN****NÄHRSTOFFBEDÜRFNISSE****ERNÄHRUNGSBOTSCHAFT****MOTIVATION****„FUNCTIONAL EATING“-KONZEPT**

Die Jausenverpflegung ist häufig alles andere als bedarfsgerecht.

Was versteht Dr. Lindschinger unter Jausenverpflegung? (Min. 21:38 – 25:16)

Erkläre mit Hilfe der Tagesleistungskurve die Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung für den Lernalltag.

WURSTSEMMEL-KOMA



Die Vorbeugung von Krankheiten beginnt bereits in den Kinderjahren. Die Entstehung von Zivilisationskrankheiten ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

Fasse zusammen:

Ein Drittel	 <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/>	Ein Drittel	 <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/>	Ein Drittel	 <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/>
-------------	--	-------------	--	-------------	--

 **Zwei Drittel hat jeder Mensch selbst in der Hand!**

Welche Vorteile bringt das „Functional Eating“-Konzept für die bedarfsgerechte Ernährung im Vergleich zu einer Diät?

Trage Überlegungen zum „Functional Eating“ am Beispiel „Brainfood für Schülerinnen und Schüler“ ein: Wie kann dein persönlicher Warenkorb aussehen? Begründe deine Ideen!

QUALITÄT DES WARENKORBES AM BEISPIEL „BRAINFOOD“

EIWEISS

KOHLLENHYDRATE



VITAMINE/MINERALSTOFFE

FETTE

Nimm unseren [Saisonkalender](#) zur Hilfe und wähle deine Favoriten!



Warum ist eine bedarfsgerechte Kinder- und Jugendernährung so schwierig? (Min. 48:55)

Wie entwickelt sich die Geschmackbildung von Kindern?



Was sind heute deine **neuen Erkenntnisse** zum Thema Ernährung von Kindern und Jugendlichen? Tausche dich mit deiner Banknachbarin oder deinem Banknachbarn aus und fasse wesentliche neue Erkenntnisse zusammen. Wie könnt ihr das heute Gelernte in euren Alltag

Was war für uns neu?



**Wie können wir das heute
Gelernte in unseren Alltag umsetzen?**





BEDARFSGERECHTE VERPFLEGUNG

Kein Einheitsbrei

Podcast #82 Land schafft Leben: BEDARFSGERECHT – Kein Einheitsbrei

Primar Dr. Meinrad Lindschinger, Internist und Leiter des Instituts für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen in der Laßnitzhöhe bei Graz, ist zu Gast bei Land schafft Leben. Hör in die Abschnitte des Podcasts rein oder schau ihn dir auch gerne an. Bearbeite mit Hilfe der Podcastinhalte das Arbeitsblatt.

<https://youtu.be/mKMpq04aiL8>



BEDARFSGERECHTE ERNÄHRUNG – WIE KANN SIE GELINGEN?

SO VIELE MENSCHEN WERDEN IN ÖSTERREICH AUSSER HAUS VERSORGT



Infografik © Land schafft Leben 2022

Schülerinnen und Schüler-Version; Quelle: Statistik Austria, (2020): Jahresdurchschnittsbevölkerung; Georg Frisch, (2016); Werte gerundet



Ein Drittel des Tagesbedarfs wird über die
Gemeinschaftsverpflegung gedeckt!

Fasse den ersten Teil des Podcasts **BEDARFSGERECHT – Kein Einheitsbrei** zusammen.
(bis Min. 8:25)

Folgende Wörter helfen dir bei deiner Zusammenfassung:

WARENKÖRBE

BEDÜRFNISSE/VORLIEBEN

NÄHRSTOFFBEDÜRFNISSE

ERNÄHRUNGSBOTSCHAFT

MOTIVATION

„FUNCTIONAL EATING“-KONZEPT

Unterschied Mann/Frau, Arbeit z.B. Landwirt/Landwirtin, Friseur/Friseurin, Büroangestellter/Büroangestellte haben andere Nährstoffbedürfnisse. Das „Functional Eating“-Konzept sieht die Zusammenstellung von Warenkörben vor, die an die individuellen Bedürfnisse/Vorlieben angepasst sind und der jeweiligen Person schmecken. Die Motivation steht im Vordergrund. Eine Diät macht man meist nur über einen gewissen Zeitraum (z.B. 14 Tage), das „Functional Eating“-Konzept sieht eine langfristige sowie bedarfsgerechte Ernährungsweise vor. Die Ernährungsbotschaft lautet: individuell angepasste und bedarfsgerechte Ernährung.

Die Jausenverpflegung ist häufig alles andere als bedarfsgerecht.

Was versteht Dr. Lindschinger unter Jausenverpflegung? (Min. 21:38 – 25:16)

Erkläre mit Hilfe der Tagesleistungskurve die Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung für den Lernalltag.

WURSTSEMMEL-KOMA



Als Jausenverpflegung werden oft sehr energiereiche und nährstoffarme Speisen angeboten. Die Wurstsemmel sowie Plundergebäck werden als Beispiele genannt. Die Gehirnleistung/Konzentrationsfähigkeit wird nachweislich eingeschränkt. Kurze Erwähnung des Glykämischen Index => schneller Anstieg des Blutzuckerspiegels. Wenn man Lebensmittel richtig kombiniert, erzielt man eine optimale Nährstoffdeckung.

Zusatzinfos zur Tagesleistungskurve sowie die grafische Darstellung der Leistungskurve stehen zum Download bereit

Die Vorbeugung von Krankheiten beginnt bereits in den Kinderjahren. Die Entstehung von Zivilisationskrankheiten ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

Fasse zusammen:



Welche Vorteile bringt das „Functional Eating“-Konzept für die bedarfsgerechte Ernährung im Vergleich zu einer Diät?

Das „Functional Eating“-Konzept ist eine langfristige, bedarfsgerechte Ernährungsform, bei der auf die individuellen Bedürfnisse (Arbeitsleistung, Vorlieben etc.) der Person/ Personen eingegangen wird. Eine Diät ist eine Ernährungsform für einen bestimmten Zeitraum. Meist ist das Durchhaltevermögen gering und nach der Diät fällt man in alte Ernährungsmuster zurück.

Trage Überlegungen zum „Functional Eating“ am Beispiel „Brainfood für Schülerinnen und Schüler“ ein: Wie kann dein persönlicher Warenkorb aussehen? Begründe deine Ideen!

EIWEISS

Hochwertiges Eiweiß für die Zellbildung/Zellerneuerung. 2/3 pflanzliches Eiweiß durch Hülsenfrüchte, wie z.B. Linsen, Soja, Erbsen. 1/3 tierisches Eiweiß durch z.B. magere Milchprodukte wie Naturjoghurt oder Topfen. Fleisch in Maßen, Wurstprodukte selten.

VITAMINE/MINERALSTOFFE

Nimm unseren [Saisonkalender](#) zur Hilfe und wähle deine Favoriten!

Überwiegend durch Gemüse und Obst. 3 Portionen saisonales, regionales Gemüse, 2 Portionen Obst. Beispiele für Brainfood: Vitamin-B-Komplex inkl. Folsäure, Vitamin C, Vitamin D; Eisen, Kalium, Natrium, Magnesium.

QUALITÄT DES WARENKORBES AM BEISPIEL „BRAINFOOD“



KOHLLENHYDRATE

Zucker einschränken, komplexe Kohlenhydrate bevorzugen.

Beispiele:

Vollkornbrot => lange Sättigung, ballaststoffreich, B-Vitamine für die Nerven, Konzentration; Müsli => bitte auf den Zuckergehalt achten. Gemüse, Salat => Ballaststoffe, B-Vitamine

FETTE

Hochwertige Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (= lebensnotwendig/essentiell/unentbehrlich). Beispiele für heimische hochwertige Öle: Rapsöl, Leinöl, Kürbiskernöl (jeweils kaltgepresst). Wichtig für die Zellteilung (Omega-3-Fettsäuren), Nerven (Gehirn).



Warum ist eine bedarfsgerechte Kinder- und Jugendernährung so schwierig? (Min. 48:55)

Kinder bringen Hochleistungen: sie wachsen, müssen in der Schule Leistung bringen, haben Hobbies. Meist geht das Arbeitspensum über 40 Stunden hinaus. In der Wachstumsphase haben Kinder einen unterschiedlichen Nährstoffbedarf. Es ist also schwierig, eine einheitliche Ernährungsempfehlung zu finden. Daher ist es empfehlenswert, für die Deckung der Hauptnährstoffe individuelle Warenkörbe zu definieren. Der Grundstein für Erkrankungen im Erwachsenenalter wird bereits in der Kindheit gelegt.

Wie entwickelt sich die Geschmackbildung von Kindern?



Fachbegriff
„MERE-EXPOSURE-EFFEKT“

Manche Lebensmittel müssen Kindern häufiger angeboten werden. Manche sogar 10 bis 16-mal. Wichtig ist, dass jeweils ein Angebot ohne Druck gemacht wird. Kinder lernen durch Nachahmen. D.h. Eltern, Großeltern, ältere Geschwister sind Vorbilder – auch hinsichtlich des Ernährungsverhaltens!

Der “Mere-Exposure-Effekt“ bezeichnet in der Verhaltenspsychologie eine positive Änderung der Einstellung gegenüber eines Reizes durch das wiederholte Anbieten dieses Reizes.

Was sind heute deine neuen Erkenntnisse zum Thema Ernährung von Kindern und Jugendlichen? Tausche dich mit deiner Banknachbarin oder deinem Banknachbarn aus und fasse wesentliche neue Erkenntnisse zusammen. Wie könnt ihr das heute Gelernte in euren Alltag

Was war für uns neu?



Wie können wir das heute Gelernte in unseren Alltag umsetzen?

