

# E1: Konzept zum Ernährungsworkshop

Durch die Nahrungsaufnahme wird der Körper mit Energie versorgt. Das macht die Ernährung zu einem objektiv bedeutsamen Thema. Essen spricht den Menschen aber auch über viele Sinne an – man kann es riechen, schmecken, sehen und beim Kauen fühlen. Das macht die Ernährung gleichzeitig zu einem sehr subjektiven Thema, weil die Sinne der Menschen unterschiedlich geschult und ausgeprägt sind. In diesem Ernährungsworkshop werden Sie wahrscheinlich bemerken, dass man über dieses Thema streiten, diskutieren und philosophieren kann. Zum Thema Ernährung kann jede Person etwas sagen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um mit den Teilnehmenden ausführlich ins Gespräch zu kommen.

## **Workshopleitung:**

Idealerweise sollte die Leitung des Ernährungsworkshops im Bereich Ernährung fachlich qualifiziert sein, da um dieses Thema viele Mythen und falsche Annahmen kursieren, die sachgerecht aufgeklärt werden müssen. Ebenfalls zeigt die Erfahrung, dass die durchführende Person häufig weiterführende Fragen beantworten und beispielsweise komplexe körperliche Vorgänge erläutern muss. Die Kursleitung sollte demnach z. B. aus der Ökotrophologie, Diätassistenz, Ernährungswissenschaft oder Ernährungsberatung kommen. Auch Personen aus den Bereichen Gesundheit und Sport bringen oftmals eine Expertise für Ernährungsfragen mit.



## **PRAXISBEISPIEL: INTERNE UNTERSTÜTZUNG**

Das Modellprojekt konnte bei der Konzipierung und Durchführung des Ernährungsworkshops von der Unterstützung einer Diätassistentin der eigenen Werkstattkantinen profitieren. Es gibt sicherlich auch in Ihrem Bereich entsprechendes Fachpersonal.

## **Lernziele für die Teilnehmenden:**

Die Vermittlung von leicht verständlichem Wissen zum Thema gesunde Ernährung ist das primäre Ziel. Nach der Schulung wissen die Teilnehmenden, wie sich der Verzehr von ungesunden Lebensmitteln wie z. B. Süßigkeiten auf den Blutzucker und das Hungergefühl auswirken. Sie benennen außerdem Aspekte einer ausgewogenen Ernährung und wissen diese anzuwenden. Diejenigen, die die Schulung absolvieren, zeigen durch ihre aktive Mitarbeit an der Aufgabe zur Ernährungspyramide, ob sie verstanden haben, welche Lebensmittel häufig, manchmal, oder nur selten gegessen werden sollten und sie können die geläufigen Kennzeichnungen in der Zutatenliste auf verpackten Lebensmitteln erklären.

## **Dauer:**

120 Minuten, mindestens 10 Minuten Pause nach 60 Minuten oder jederzeit bei Bedarf

### Gruppengröße:

Eine Empfehlung zur Anzahl der teilnehmenden Personen ist stark von den einzelnen Teilnehmenden, sozialen Dynamiken und persönlichen Konstellationen abhängig. Die Erfahrung zeigt, dass die Arbeit mit Gruppen von 7 bis 15 Personen gut durchführbar ist.

### Teilnehmende:

Der Workshop ist sowohl für Fachkräfte als auch für Beschäftigte offen. Die Inhalte richten sich primär an Beschäftigte. Die Teilnahme von Fachkräften fördert erfahrungsgemäß den Erfolg, weil diese einerseits als Vorbilder in der Werkstatt agieren und andererseits im Nachgang Fragen zu den Workshopinhalten beantworten können.



## PRAXISBEISPIEL: TEILNEHMENDE

Im Modellprojekt wurden die Schulungen teilweise in einzelnen Arbeitsbereichen der Werkstätten durchgeführt. Ein Vorteil einer solchen festen Gruppe ist, dass sich diese bereits gut kennen und ggf. ihr Gruppengefühl stärken sowie im Nachgang des Workshops gemeinsam auf die Ernährung achten können. Wenn dies aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein sollte, ist es unproblematisch, auch offen zu diesem Workshop einzuladen.

### Räumlichkeiten:

Alle Personen sollten einen Sitzplatz am Tisch oder in einem Stuhlkreis haben und die Möglichkeit von ihrem Platz aus nach vorne sehen und oder nach vorne kommen zu können. Im Idealfall kann die Workshopleitung die Materialien an Tafel, Flipchart oder Wand hängen.

### Benötigte Materialien:

- Ein Medium zum Anschreiben und Aufhängen (Tafel, Smartboard, Flipchart oder Plakat), bunte Stifte, ein Poster der *DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)*<sup>1</sup> oder ein selbst erstelltes Handout mit allen 10 Regeln zur Veranschaulichung und der Ernährungspyramide, Lebensmittelverpackungen als Anschauungsmaterial (möglichst ein ausgewogener Mix aus positiven und negativen Beispielen), ggf. Notizzettel
- Material auf der **Website**: Poster: Blutzuckerkurve – Die pinke Kurve (**E2**), Poster: Blutzuckerkurve – Die gelbe Kurve (**E3**), Poster: Blutzuckerkurve – Die türkise Kurve (**E4**), Lebensmittelbilder zum spielerischen Lernen (**E5**), Poster: Ernährungspyramide (**E6**), Handout zum Ernährungsworkshop (**E7**)

### Inhalte und Struktur des Workshops:

- Wahrnehmung von Hunger
- Einfluss des Blutzuckers auf das Hungergefühl
- 10 Regeln für eine ausgewogene Ernährung
- Die Ernährungspyramide
- Zutatenlisten verstehen
- Reflexion

---

<sup>1</sup> erhältlich über die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.: [www.dge-medianservice.de/10-regeln-der-dge-poster.html](http://www.dge-medianservice.de/10-regeln-der-dge-poster.html)

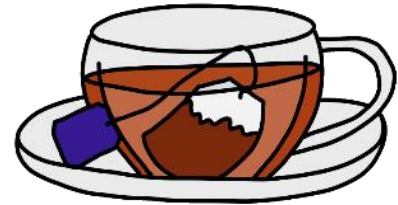
## UMSETZUNG DES WORKSHOPS: WAHRNEHMUNG VON HUNGER

### Benötigte Materialien:

- keine

### Zeitumfang:

ca. 10 Minuten



Eine offene Assoziationsrunde zu verschiedenen Arten von Hungergefühlen (Hunger vs. Appetit) ist als Einstieg in das Thema gesunde Ernährung gedacht. Die Teilnehmenden sollen berichten, was sie dazu bringt bestimmte Lebensmittel zu sich zu nehmen.

## FRAGEN SIE MAL NACH

Um eine Diskussion in der Gruppe anzuregen, können folgende Fragen gestellt werden:

- Weiß jemand von Ihnen was Hunger ist?
- Wann haben Menschen Hunger?
- Wie spürt man Hunger?
- Was passiert in unserem Körper, wenn wir Hunger haben?
- Was ist im Unterschied dazu Appetit?

### Hintergrundinformationen

Hunger:

Wenn der Körper wieder Energie braucht, stellt sich ein Hungergefühl ein. Man fühlt sich schlapp, der Bauch grummelt und die letzte Nahrungsaufnahme ist schon einige Zeit her. Hunger wird durch verschiedene Hormone im Körper sowie die zunehmenden Bewegungen des Magens ausgelöst.

Appetit:

Appetit ist im Gegenteil zu Hunger kein körperliches, sondern ein psychisches Signal. Es entsteht durch die Lust auf einen bestimmten Geschmack oder ein bestimmtes Lebensmittel, die meistens durch äußere Einflüsse wie Geruch, Geschmack oder Aussehen ausgelöst wird. Das Gegenteil von Appetit ist Ekel.

Viele Menschen essen auch aus Langeweile oder Gewohnheit. Dabei wird oft zu ungesunden Lebensmitteln wie z. B. Chips, Schokolade oder Keksen gegriffen. Man möchte sich belohnen, der Snack steht gerade griffbereit oder das Essen ist mit bestimmten Situationen verbunden (Chips zum Fernsehen, Kekse zum Kaffee etc.).

Leider haben diese Lebensmittel viele zusätzliche Kalorien und wenig Nährstoffe. Nährstoffe sind Kohlenhydrate, Vitamine, Fette, Wasser, Eiweiß und Mineralstoffe. Wenig Nährstoffe bedeutet häufig auch, dass der Körper nicht die Energie bekommt, die er benötigt. Außerdem sind Nährstoffe wichtig, um die Funktionsfähigkeit der Organe zu unterstützen, Verletzungen zu heilen oder um Krankheiten vorzubeugen. Sie sind beispielsweise wichtig für die Zellen des Körpers, die Knochen, die Zähne oder das Blut. Die verschiedenen Nährstoffe sind in unterschiedlichen Lebensmitteln enthalten, weshalb es wichtig ist, sich abwechslungsreich zu ernähren. Das ist aufgrund des großen Angebots an Lebensmitteln nicht immer ganz einfach. Man kann zwischen Nahrungsmitteln oder Genussmitteln unterscheiden. Nahrungsmittel machen satt und enthalten wichtige Nährstoffe. Dazu zählen z. B. Gemüse, Kartoffeln, Brot, Obst oder Wasser. Genussmittel machen zwar auch (kurzzeitig) satt, sorgen aber nicht für eine ausgewogene Nährstoffzufuhr. Vor allem in großen Mengen sind sie sogar ungesund. Zu Genussmitteln zählen zum Beispiel Chips, Süßigkeiten wie Schokolade und Gummibärchen oder auch alkoholische Getränke wie Bier oder Wein. Die Informationen sind ebenfalls im Handout zum Ernährungsworkshop (**Website, E7**) aufgeführt.

### UMSETZUNG DES WORKSHOPS: EINFLUSS DES BLUTZUCKERS AUF DAS HUNGERGEFÜHL

#### Benötigte Materialien:

- Flipchart und bunte Stifte
- Materialien auf der **Website**: Poster: Blutzuckerkurve – Die pinke Kurve (**E2**), Poster: Blutzuckerkurve – Die gelbe Kurve (**E3**), Poster: Blutzuckerkurve – Die türkise Kurve (**E4**)

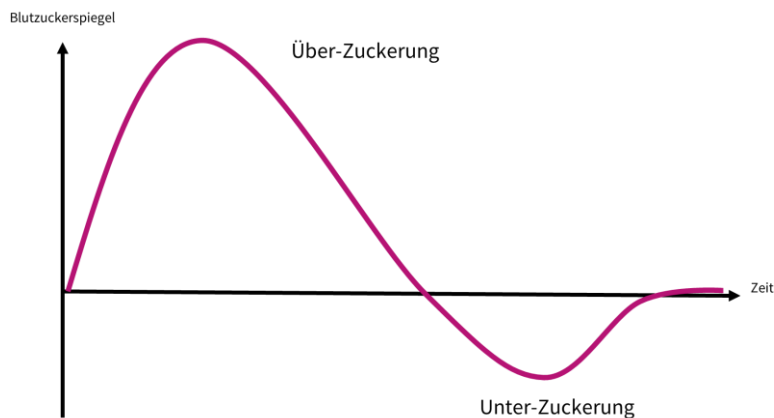
#### Zeitungsumfang:

ca. 15 Minuten

Die drei verschiedenen Blutzuckerkurven (siehe **Abbildung 1** bis **Abbildung 3**) werden nacheinander auf ein Flipchartpapier gezeichnet (alternativ können diese auch an eine Tafel gemalt oder ausgedruckt und gezeigt werden, **Website, E2** bis **E4**). Anhand dessen wird erklärt, wie die Blutzuckerkonzentration den Körper beeinflusst. Dabei wird insbesondere auf die Unterschiede der körperlichen Reaktionen auf eine vollwertige Mahlzeit im Vergleich zu Süßigkeiten auf leeren Magen eingegangen. Wichtig ist hierbei der Hinweis auf die Über- und Unterzuckerung und darauf, wie der Körper bei dauerhaften Wiederholungen dieser Zustände reagiert.

## Hintergrundinformationen

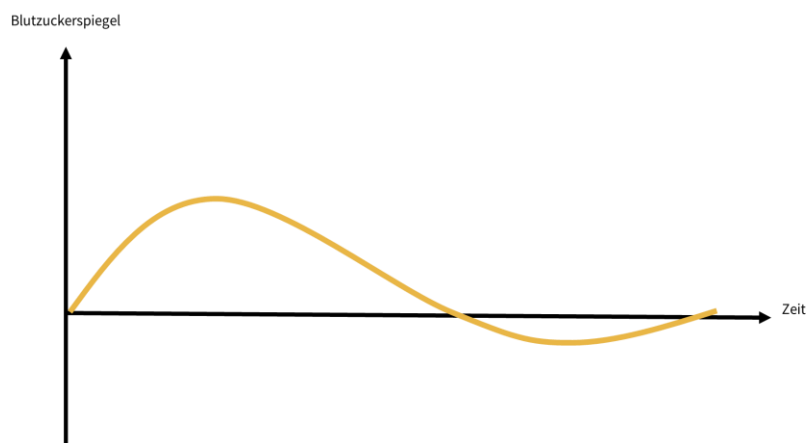
Die pinke Kurve:



**Abbildung 1:** Blutzuckerspiegel pinke Kurve (Eigene Darstellung)

Der Körper bekommt Energie in Form von einfachen Kohlenhydraten (z. B. einem Schokoriegel) zugeführt und der Blutzuckerspiegel steigt daraufhin stark an. Die Energie kann aufgrund des chemischen Aufbaus schnell wieder verbraucht werden. Die einfachen Kohlenhydrate bestehen aus kurzen Ketten von Bausteinen, die durch die Verdauungsenzyme schnell gespalten werden. Darum kann der Körper für kurze Zeit viel leisten. Aber da diese Energie schnell aufgebraucht ist, haben wir auch nach kurzer Zeit (1-2 Stunden) wieder Hunger (siehe **Abbildung 1**). Außerdem werden wir dann sehr müde, weil uns die Energie fehlt. Wir geraten in die Unterzuckerung. Bei Hunger sollten Lebensmittel, die zu einer solchen Blutzuckerkurve führen, daher möglichst gemieden werden (z. B. Weißbrot, Traubenzucker, Pommes Frites etc.). Mindestens sollte darauf geachtet werden, nicht ausschließlich solche Lebensmittel zu sich zu nehmen, sondern sie mit anderen zu kombinieren

Die gelbe Kurve:

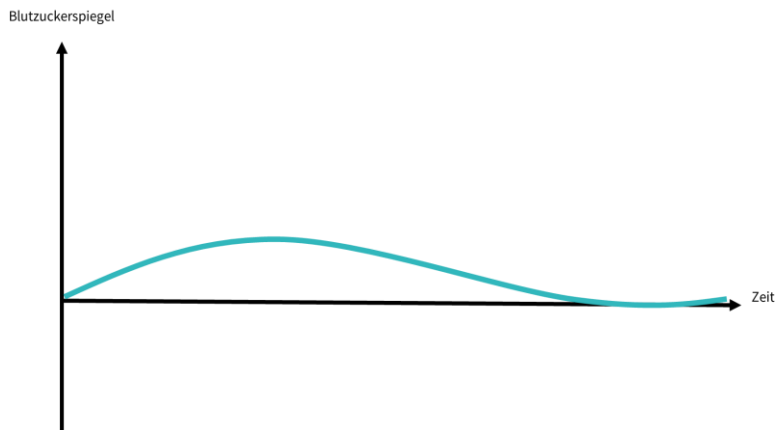


**Abbildung 2:** Blutzuckerspiegel gelbe Kurve (Eigene Darstellung)

Sollte es sich um eine sehr interessierte Workshopgruppe handeln, kann ein differenziertes Bild zum Blutzuckerspiegel gegeben und auch die gelbe Kurve besprochen werden (siehe **Abbildung 2**).

Beispielsweise kann zur gelben Kurve der Konsum eines stark gesüßten Müslis mit Fruchtjoghurt besprochen werden. Dieses hält zwar etwas länger vor, führt aber nichtsdestotrotz in die Unterzuckerung. Ansonsten ist auch nur der Vergleich zwischen der pinken und der türkisfarbenen Kurve aussagekräftig.

Die türkise Kurve:



**Abbildung 3:** Blutzuckerspiegel türkise Kurve (Eigene Darstellung)

Der Körper bekommt Energie in Form einer ausgewogenen Mahlzeit mit komplexen Kohlenhydraten zugeführt (z. B. Vollkornprodukte). Diese komplexen Kohlenhydrate bilden lange Ketten, welche die Verdauungsenzyme nur sehr langsam spalten können. Daher steigt der Blutzuckerspiegel im Blut nur langsam, dafür aber konstant an. Die Energie steht dem Körper deshalb über einen längeren Zeitraum zur Verfügung und das Sättigungsgefühl hält länger (etwa 3-4 Stunden) an (siehe **Abbildung 3**).

## UMSETZUNG DES WORKSHOPS: REGELN FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

### Benötigte Materialien:

- Ein Poster der *DGE*<sup>2</sup> (*Deutsche Gesellschaft für Ernährung*) oder ein selbst erstelltes Handout mit allen 10 Regeln zur Veranschaulichung und Ernährungs-Pyramide

### Zeitumfang:

ca. 20 Minuten

Zur Veranschaulichung wird entweder das Poster der *DGE* aufgehängt oder man teilt die vorbereiteten Handouts aus. Spontane Ideen oder Ergänzungen der Teilnehmenden werden aufgenommen bzw. diskutiert. Auch kann die Reihenfolge variieren. Die Besprechung der Regeln erfolgt nacheinander, wobei die Klärung von Fragen aus dem Plenum integriert wird.

Es wird darauf hingewiesen, dass die *DGE* zwar von „Regeln“ spricht, diese aber besser als „Empfehlungen“ angesehen werden sollten, da es schwer ist, im Alltag alle zu berücksichtigen und ein „Regelverstoß“ keine Strafe nach sich zieht. Nachfolgend werden die Regeln aufgeführt.

---

<sup>2</sup> erhältlich über die Internetseite der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.*: [www.dge-medianservice.de/10-regeln-der-dge-poster.html](http://www.dge-medianservice.de/10-regeln-der-dge-poster.html)

1. Lebensmittelvielfalt genießen
  - Wichtig ist von vielen Lebensmitteln etwas zu essen und nicht nur von einem ganz viel
  - Am meisten sollte Obst, Gemüse und Salat oder Kartoffeln, Nudeln, Reis etc. gegessen werden
  
2. Gemüse und Obst „Nimm 5 am Tag“
  - 3 Portionen Gemüse wie z. B. Möhren, Paprika und Tomate (roh oder gekocht)
  - 2 Portionen Obst wie z. B. Banane, Apfel
  
3. Vollkorn wählen
  - Bei Brot, Nudeln und Reis lieber die Vollkornvariante wählen
  - Vollkornprodukte halten länger satt und haben mehr Ballaststoffe, Vitamine etc.
  
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
  - Zu Obst, Gemüse und Getreideprodukten sollte man jeden Tag Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark verzehren
  - Fisch sollte einmal in der Woche in die Ernährung integriert werden
  - Fleisch nur etwa 300-600 Gramm in der Woche
  
5. Gesunde Fette nutzen
  - Gesunde Fette wie z. B. Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl bevorzugt verwenden
  - Versteckte Fette meiden wie z. B. Wurst, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukte
  
6. Zucker und Salz einsparen
  - Zucker und Salz nur in Maßen nutzen
  - Süße Getränke wie Cola, Fanta, Sprite oder Saft möglichst meiden
  - Kräuter und Gewürze als Alternative zu Salz und Pfeffer
  
7. Am besten Wasser trinken
  - Empfohlen werden rund 1,5 Liter am Tag
  - Dies entspricht etwa 6 großen Gläser mit Wasser oder ungesüßtem Tee
  - Limonade oder Bier möglichst meiden
  
8. Schonende Zubereitung
  - Mit wenig Fett und Wasser kochen
  - Das Essen sollte nicht anbrennen, sonst ist es nicht mehr gesund
  
9. Achtsam essen und genießen
  - Ganz in Ruhe und langsam essen
  - Nicht gleichzeitig fernsehen und essen
  
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben
  - Regelmäßiger Sport regt den Stoffwechsel an und ist gut für die Gesundheit, also z. B. öfter zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren

- 30 bis 60 Minuten Bewegung pro Tag

## UMSETZUNG DES WORKSHOPS: DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

### Benötigte Materialien:

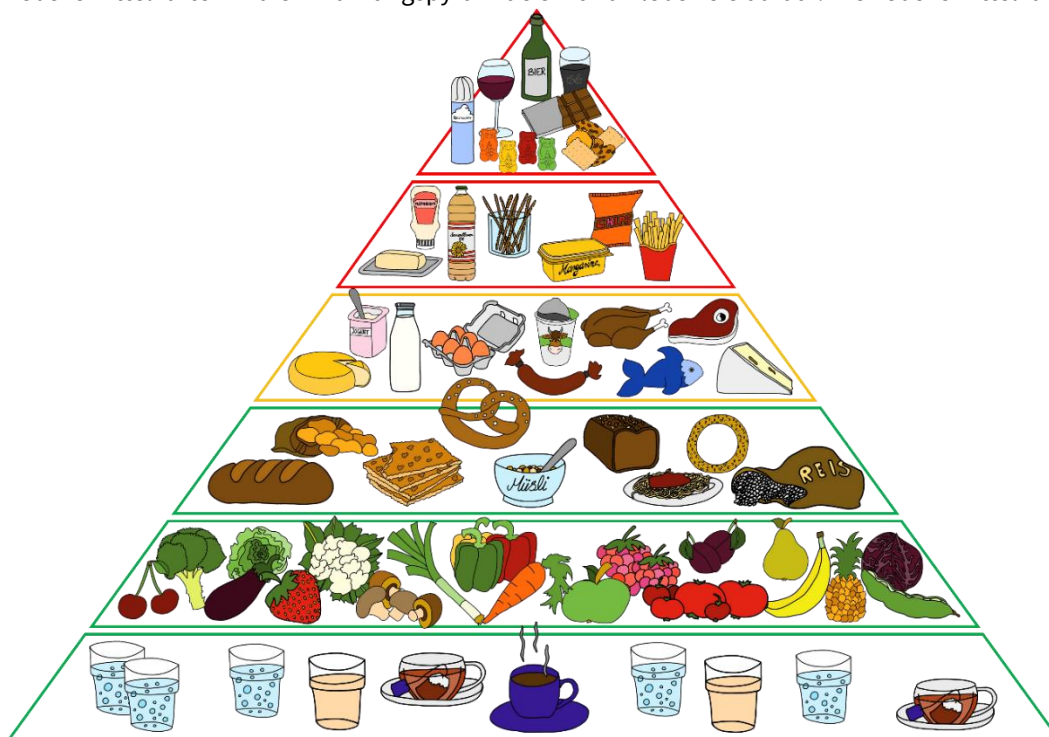
- Flipchart (oder Plakat o. ä.), bunte Stifte
- Material auf der **Website**: Lebensmittelbilder zum spielerischen Lernen (**E5**), Poster: Ernährungspyramide (**E6**)

### Zeitungsumfang:

ca. 30 Minuten

Als Vorbereitung wird auf ein Flipchartpapier eine große Pyramide mit drei Ebenen aufgezeichnet. Die verschiedenen Ebenen sind jeweils in den Farben rot, gelb und grün gekennzeichnet (siehe **Abbildung 4**).

Mithilfe der Ernährungspyramide soll den Teilnehmenden verdeutlicht werden, welche Lebensmittel die DGE zum regelmäßigen Verzehr empfiehlt und welche eher nicht. Dazu ordnen die anwesenden Personen die Lebensmittelkarten in die Ernährungspyramide ein und kleben sie darauf. Die Lebensmittelkarten liegen in



**Abbildung 4:** Ernährungspyramide (Eigene Darstellung)

der Mitte auf dem Tisch. Jede Person nimmt sich eine Lebensmittelkarte. Die Workshopleitung ordnet beispielhaft ein Lebensmittel zu und erklärt, wieso dieses Lebensmittel in die jeweilige Kategorie gehört und welcher Regel der *DGE* (**Seite 6**) dies entspricht. Die anderen Personen sind nacheinander an der Reihe. Es kann je nach Bedarf auch kleinschrittiger innerhalb der drei Hauptkategorien (rot, gelb, grün) sortiert werden, wann man Lebensmittel „eher häufiger“ oder „eher selten“ zu sich nehmen sollte.





### TIPP: DIE MENGE MACHT'S

Es geht nicht zwingend darum, ob bestimmte Produkte gesund oder ungesund ist, sondern vielmehr darum, in welcher Menge die Lebensmittel konsumiert werden sollten. Olivenöl an sich ist beispielsweise nicht in klassischer Weise ungesund, man sollte es aber – salopp gesagt – nicht wie Wasser trinken, da der Körper hohe Mengen nicht verarbeiten könnte.

Bei einigen der Lebensmittelbilder kommt es sehr darauf an, was in die Darstellung interpretiert wird. Der Teller Nudeln mit Tomatensauce beispielsweise könnte ein Fertigprodukt aus Weizenmehl mit vielen Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen sein, es könnte sich aber auch um Vollkornnudeln mit einer selbstgemachten Tomatensauce handeln (was eine Zuordnung weiter unten in der Pyramide erfordern würde). Es ist bei der Zuordnung daher eine Erklärung notwendig, was dargestellt sein soll und eine Begründung wichtig. Zusätzliche Infos über spezielle Lebensmittel finden sich auf der **Website** im „Handout zum Ernährungsworkshop“ (**E7**). Es macht Sinn, diese zu kennen und, wenn eines davon bei der Bearbeitung der Pyramide genannt wird, zu erwähnen.

### UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ZUTATENLISTEN VERSTEHEN

#### Benötigte Materialien:

- Lebensmittelverpackungen als Anschauungsmaterial (möglichst ein ausgewogener Mix aus positiven und negativen Beispielen)

#### Zeitumfang:

ca. 15 Minuten

Bevor die Teilnehmenden selbst verschiedene Lebensmittelverpackungen und ihre Zutatenlisten unter die Lupe nehmen, wird von der Workshopleitung ein kurzer Input dazu gegeben, worauf bei der Begutachtung der Produkte geachtet werden sollte (siehe Hintergrundinformationen **Seite 10**).

Im Anschluss daran sollen die Teilnehmenden sich in Zweiergruppen zusammenfinden und Produkte beurteilen. Beachten Sie dabei, welche Gruppen gegebenenfalls mehr Unterstützung benötigen und wer mit wem gut zusammenarbeiten und Unterstützung leisten kann. Jede Zweiergruppe soll anschließend der gesamten Gruppe zu dem jeweiligen Produkt berichten.

## FRAGEN SIE MAL NACH

Jede Gruppe erhält eine Lebensmittelverpackung und soll deren Zutatenliste unter Beachtung der untenstehenden Fragen kritisch beurteilen:

- Wie heißt das Produkt?
- Welchen Eindruck vermittelt die Verpackung?
- Was würde Sie nach dem ersten Eindruck erwarten, was das Produkt (nicht) enthält?
- Was ist tatsächlich am meisten enthalten? Was am wenigsten?
- Wie viele Zutaten kennen Sie? Welche nicht?
- Gibt es etwas, das Sie überrascht?



## PRAXISBEISPIEL: ANSCHAUUNGSMATERIAL LEBENSMITTEL

Produkte	Auffälligkeiten
Ferrero Nutella©	Hoher Zucker- und Fettgehalt; fett gedruckte Allergene
Coca-Cola© vs. Coca-Cola light©	Unterschiedlicher Zuckergehalt, viele Zusatzstoffe in der light-Version
Instant Noodles „mit Huhngeschmack“	E-Nummern und Zusatzstoffe, „Huhngeschmack“ aber kein Huhn enthalten
Dr. Oetker© „Vitalis Schokomüsli“	Hoher Zuckergehalt durch Schokolade und karamellierte Nüsse, positiv ist, dass der Anteil der Inhaltsstoffe mit Prozentzahlen gekennzeichnet ist
Enerbio© Mandel-Creme	Hauptbestandteil Magermilchpulver, Palmfett
Allos© Hof-Gemüse „Peters Paprika Trio“	Positivbeispiel

### Hintergrundinformationen

Sobald ein Lebensmittel aus mehr als einer Zutat besteht, muss auf der Verpackung eine Zutatenliste angegeben werden. Diese enthält alles, was in dem Lebensmittel oder dem Produkt enthalten ist. Dabei kommt es auf die Reihenfolge der angegebenen Zutaten an. Zu Beginn wird immer die Zutat aufgelistet, von der am meisten enthalten ist. Zuletzt steht diejenige Zutat, von der am wenigsten enthalten ist. Es gibt auch Produkte, die bei einigen Inhaltsstoffen die anteilige Mengenangabe in Prozent nennen.

Wenn Lebensmittel nur aus einer Zutat bestehen, wie z. B. Zucker, Milch oder Äpfel, etc., dann haben sie keine Zutatenliste.

**Allergene:** Zutaten die häufig eine Allergie auslösen, werden in der Zutatenliste immer fett gedruckt oder in GROSSBUCHSTABEN geschrieben. Es gibt insgesamt 14 Stoffe, die zu den sogenannten Allergenen gehören: Gluten, Krebstiere, Eier, Fisch, Soja, Nüsse/Schalenfrüchte, Lactose, Sellerie, Senf, Sesam, Schwefeldioxid/Sulfite, Lupinen, Weichtiere (z. B. Schnecken, Muscheln, Tintenfische).

**Zucker:** Die Zutat Zucker ist auf der Zutatenliste nicht immer klar ersichtlich, denn Zucker wird in der Zutatenliste häufig unter anderen Namen aufgeführt. Weitere Bezeichnungen, die für Zucker geläufig sind, sind hier aufgelistet:

→ Glukose, Dicksaft, Saccharose, Dextrose, Raffinose, Stärkesirup, Karamellsirup, Laktose etc.

**Zusatzstoffe:** Manchmal stehen in der Zutatenliste auch Zusatzstoffe, die mit dem Buchstaben „E“ und einer Zahl gekennzeichnet sind. Dies sind Codes für chemische Stoffe, die dem Produkt zugesetzt wurden. Sie sind in den Lebensmitteln enthalten, damit das Essen länger haltbar ist, mehr Farbe oder mehr Geschmack hat. Diese Stoffe kommen nicht aus der Natur und sind meistens ungesund.

### UMSETZUNG DES WORKSHOPS: REFLEXION

#### Benötigte Materialien:

- ggf. Zettel und Stift
- Material auf der **Website**: Handout zum Ernährungsworkshop (**E7**)

#### Zeitumfang:

ca. 10 Minuten

Zunächst sollten noch abschließende (Verständnis-)Fragen aus dem Plenum beantwortet werden. Danach erhalten die Teilnehmenden jeweils ein Handout, das die wichtigsten Aspekte der Ernährungsschulung aufgreift. Es dient als Merkblatt sowie als Zeichen der Teilnahme an der Veranstaltung.

Um herauszufinden, wie die Teilnehmenden die Schulung bewerten und um eventuelle Verbesserungsvorschläge zu erhalten, können Sie am Ende der Sitzung eine kurze Feedbackrunde starten.

## FRAGEN SIE MAL NACH

Zur Strukturierung des Feedbacks schlagen wir Ihnen die untenstehenden Fragen vor. Sie können auch andere Fragen stellen, die Ihnen wichtig sind. Dokumentieren Sie die Antworten, um sie für die Vorbereitung zukünftiger Schulungen nutzen zu können.

- Was haben Sie heute gelernt?
- Was nehmen Sie für sich mit?
- Was fanden Sie gut?
- Was fanden Sie schlecht?

### **Bildnachweis:**

- S. 3: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
- S. 4: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
- S. 5: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
- S. 8: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer