

Materialien & Inhalte: Einblick in unsere 3 Konzepte



SPIELEND LEICHT GENIESSEN

Individuelle Ernährungsberatung zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht bei Kindern (6-11 Jahre)

Laut Zahlen einer Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) sind in Deutschland 15% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig. Häufig besteht das Übergewicht von Kindern und Jugendliche im erwachsenen Alter fort. Anhand von Grundlagen und wichtigen Informationen rund um die Themen Übergewicht, Ernährung und Bewegung wird Wissen vermittelt und gefestigt. Vielseitige und individuell anpassbare Methoden steigern die persönliche Handlungskompetenz und der Weg zu einem gesunden Lebensstil und ganzheitlichem Wohlbefinden wird somit unterstützt.



INHALTE DER 6 BERATUNGSTERMINE:

- ✓ Ursachen des Übergewichts
- ✓ Förderung eines bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens [durch: ballaststoffreiche (Obst und Gemüse), fettmoderate und kohlenhydratbetonte (Stärke, nicht Zucker) Kost nach den aktuellen Empfehlungen des FKI und Beratungs-Standards der DGE zum Erkennen und Verändern des situationsabhängigen Essverhaltens
- ✓ Flexible Verhaltenskontrolle
- ✓ Motivation und Anleitung zu vermehrter Alltagsbewegung
- ✓ Einüben des verbesserten Koch- und Einkaufsverhaltens unter Einbeziehung des sozialen Umfelds und der Alltagssituation
- ✓ Vermeidung des „Jo-Jo-Effekts“

The collage includes several worksheets and informational cards:

- Trinken - die Menge macht's!**: A card about hydration, stating that water is essential for the body and that children between 6-11 years should drink 1000 ml (1 liter) daily. It lists water, unsweetened drinks, and tap water as good options.
- Familienziele für Familie**: A worksheet for setting family goals, with fields for name, address, and location. It asks for 3 goals the family wants to achieve.
- Meine Lieblingssüßigkeiten**: A worksheet about favorite sweets, asking for a list of favorites and a task to evaluate them based on healthiness.
- Eiweiß**: An informational card about protein, explaining its role in the body and providing a list of protein sources like meat, fish, eggs, and dairy.
- Pflanzliche Proteine**: An informational card about plant-based proteins, listing sources like lentils, chickpeas, and tofu.

Materialien & Inhalte: Einblick in unsere 3 Konzepte



GESUND GENIESSEN – TAG FÜR TAG

Individuelle Ernährungsberatung zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

Häufig werden im Zusammenhang mit Mangelernährung akut oder chronisch erkrankte Menschen oder Senioren gesehen. Dabei kann eine Mangelernährung in jedem Alter auftreten. Durch die Fehlernährung ist der Mensch anfälliger für Erkrankungen und seine Leistungsfähigkeit sinkt. Durch gezielte Veränderungen der eigenen Ernährung, wird einer Fehlernährung vorgebeugt und das Risiko für eine Mangelernährung gesenkt. Anhand von Grundlagen und wichtigen Informationen rund um das Thema „Ausgewogene Ernährung“ wird Wissen vermittelt und gefestigt. Vielseitige und individuell anpassbare Methoden steigern die persönliche Handlungskompetenz und der Weg zu einem gesunden Lebensstil und ganzheitlichem Wohlbefinden wird somit unterstützt.



INHALTE DER 6 BERATUNGSTERMINE:

- ✓ Motivation & Befähigung zu eine, bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhalten
- ✓ Erlernen einer flexible Verhaltenskontrolle zur Verbesserung des individuellen Essverhaltens
- ✓ Trainieren ein verbessertes Einkaufs- und Zubereitungsverhalten
- ✓ Positives verändern typischer Alltagssituationen
- ✓ Eigenverantwortliche Integration gesundheitsförderlicher Maßnahmen in den Alltag
- ✓ Nachhaltige Schaffung eines gesunden Lebensstils

The collage contains several educational materials:

- Calcium Worksheet:** Discusses the function of calcium in bone and teeth, with a recommendation of 1000 mg per day. It includes a section for 'Meine Bestandsaufnahme' (My inventory) with questions like 'Was finde ich gut?' and 'Was finde ich nicht so gut?'.
- Kohlenhydrate (Carbohydrates) Infographic:** Explains that carbohydrates are the main energy source. It distinguishes between simple carbohydrates (fast digestion) and complex carbohydrates (slow digestion). Includes a graph of blood sugar levels over time, showing a peak after a meal and a return to baseline. It also shows the chemical structure of simple and complex carbohydrates.
- Fette (Fats) Infographic:** States that fat is not just fat, but important for energy and health. It lists sources of fats and provides a visual guide for 'Viel' (Too much), 'Ausreichend' (Adequate), and 'Wenig' (Little) consumption of different types of fats.

Materialien & Inhalte: Einblick in unsere 3 Konzepte



KURSWECHSEL ZU WENIGER GEWICHT

Präventionsprinzip Vermeidung und Reduktion von Übergewicht bei Erwachsenen

Laut Zahlen des Statistischen Bundesamtes sind in Deutschland mehr als die Hälfte aller Erwachsenen übergewichtig. Da dauerhaft bestehendes Übergewicht langfristig mit vielen Einschränkungen und gesundheitlichen Folgeerkrankungen einhergehen kann, ist das Ziel die Vermeidung und Reduktion von Übergewicht in der Bevölkerung. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung sind hierfür essentielle Bausteine. Anhand von Grundlagen und wichtigen Informationen rund um die Themen Übergewicht, Ernährung und Bewegung wird Wissen vermittelt und gefestigt. Vielseitige und individuell anpassbare Methoden steigern die persönliche Handlungskompetenz und der Weg zu einem gesunden Lebensstil und ganzheitlichem Wohlbefinden wird unterstützt.



INHALTE DER 6 BERATUNGSTERMINE:

- ✓ Ursachen des Übergewichts
- ✓ Förderung eines bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens nach den jeweils aktuellen Empfehlungen und Beratungs-Standards der DGE
- ✓ Erkennen und Verändern situationsabhängigen Essverhaltens
- ✓ Flexiblen Verhaltenskontrolle
- ✓ Motivation und Anleitung zu vermehrter Alltagsbewegung
- ✓ Einüben des verbesserten Koch und Einkaufsverhaltens unter Einbeziehung des sozialen Umfelds und der Alltagssituation
- ✓ Vermeidung des „Jo Jo Effekts“

The collage displays several educational materials from the course:

- Der Kühlschrank-Check:** A checklist for identifying high-fat items in a refrigerator, such as butter, margarine, and processed meats.
- Fett-Spar-Tipps:** A table providing tips to reduce fat intake, such as using lean meats, avoiding fried foods, and choosing low-fat dairy products.
- Kohlenhydrate:** A section explaining carbohydrates, their types (simple vs. complex), and their role in energy production.
- Fettquiz:** A quiz to assess individual fat intake levels and provide personalized recommendations.



WEITERE INFORMATIONEN & KONTAKT

Kursumfang & Materialien

- Kursumfang je: 6 x 60 Minuten
- Umfangreiche Kursunterlagen und Stundenverlaufspläne:
Zahlreiche Arbeitsblätter + Rezeptmaterial

Methoden / Umsetzung

- Verhaltensorientierte Beratung
- Kurzvorträge
- Flexible Kontrolle
- Praktische Übungen z.B. zum Essverhalten
- Transfer der Inhalte in den Alltag

LEISTUNGEN & KOSTEN

Der Erwerb der Schulungskonzepte ist immer mit einer Einführungsschulung verbunden

Termine und Preise für die Einführungsschulung finden Sie unter www.vdd.de

Erhalt der drei Kurskonzepte und der vollständigen Kursunterlagen

- Ernährungsfachkräfte: 450,00 €
- VDD-Mitglieder: 350,00 €
- SNN-Mitglieder -10%: 315,00 €

SCHULUNGSTERMINE, SCHULUNGSPREISE UND WEITERE INFORMATIONEN:

VDD Verband der Diätassistenten –
Deutscher Bundesverband e.V.

<https://www.vdd.de/praeventionskonzepte/>

Tel. 0201-94 68 53 70 | E-Mail: vdd@vdd.de