

aok.de

Kursinfo

AOK – Aktiv abnehmen

Bewusst essen

Gesundheit in besten Händen

aok.de

Handlungsfeld:

- ▶ Ernährung

Präventionsprinzip:

- ▶ Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Zielgruppe:

- ▶ Personen mit einem BMI 25 bis < 30 (BMI 30 bis < 35 nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-)Störungen

Ziele:

- ▶ Entwicklung und Aufrechterhaltung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens
- ▶ Angemessene Gewichtsreduktion und -stabilisierung
- ▶ Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag
- ▶ Entwicklung von Selbstakzeptanz und -fürsorge

Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 10 Einheiten à 90 Minuten. Optional ist die 5. Kurseinheit eine Praxiseinheit von 120 Minuten.

Teilnehmerzahl:

- ▶ Mind. TN-Zahl 6 Personen, max. TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mind. 5 m² pro TN. Ausreichend Tische und Stühle. Optional: Zur Anleitung und Zubereitung kleiner Gerichte sowie auch für den gemeinsamen Verzehr der Speisen ist eine entsprechende Lehrküche notwendig.

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ TN-Liste, Stift, AOK-TN-Broschüre, Teilnahmebescheinigung und Feedbackbogen, Poster Portionspyramide und Bewegungspyramide, Flipchart, Moderatorenkoffer (mit Kärtchen, Markern, Farbstiften, Klebepunkten, Stiften und Papier für TN), Papier und Briefumschläge für TN, Quizkarten, Lebensmittel(-karten), Geschirr, Servietten, Lebensmittelverpackungen, 100 g Haferflocken, 2 Gläser, Käse in verschiedenen Fettstufen, Schokolade, Naturjoghurt, Zucker, ggf. Ernährungstagebuch, Schrittzähler, Matten, Getränkeflaschen, Rezepte, ggf. AOK-Infomaterial

Anbieterqualifikation:

- ▶ 1. Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- ▶ 2. Einweisung in das KL-Manual „AOK – Aktiv abnehmen: Bewusst essen“

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)
- ▶ Das Kursprogramm orientiert sich inhaltlich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

| Kurseinheit | Themen/Ziele |
|-------------|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none">▶ Kennenlernen, persönliche Erwartungen und Gruppenregeln▶ Eigenverantwortung und „SMARTe“ Ziele formulieren▶ Ernährungstagebuch und Bewegungspyramide kennen lernen |
| 2 | <ul style="list-style-type: none">▶ Persönliche Ernährungsgewohnheiten▶ Umgang mit Hindernissen und Problemlösungsstrategie vermitteln▶ Optimale Trinkmenge und Getränkeauswahl▶ Energieverbrauch und Zusammenhang zwischen Grundumsatz, Körperzusammensetzung und Bewegung erläutern |
| 3 | <ul style="list-style-type: none">▶ Reflexion über bisherige Essgewohnheiten▶ Grünen Bereich der Ernährungspyramide vorstellen▶ Schritte zählen für mehr Bewegung im Alltag |
| 4 | <ul style="list-style-type: none">▶ Gelben und roten Bereich der Ernährungspyramide vorstellen▶ Zwischenbilanz Alltagsbewegung, der „innere Schweinehund“ |
| 5 | <p>Variante 1</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Fettarme und vitaminschonende Garmethoden und Lebensmittel▶ Rezepte vergleichen und eigene Gerichte optimieren <p>Variante 2, wenn eine Küche vorhanden ist:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Fettarme und vitaminschonende Garmethoden und Lebensmittel▶ Gemeinsam kochen, essen und sich austauschen |
| 6 | <ul style="list-style-type: none">▶ Faktoren, die das Essverhalten beeinflussen, Essen und Stress▶ Bewegung als Möglichkeit zum Stressabbau aufzeigen |
| 7 | <ul style="list-style-type: none">▶ Signale für Hunger, Sättigung und Appetit besprechen▶ Essen als Genuss: Bedeutung der 5 Sinne |
| 8 | <ul style="list-style-type: none">▶ Zusammenstellung von Mahlzeiten nach der Ernährungspyramide▶ Sinnvolle Einkaufsplanung und Vorratsplanung▶ Neinsagen üben |
| 9 | <ul style="list-style-type: none">▶ Industrielle Lebensmittel, versteckte Zuckerarten▶ Unterschiede zwischen kohlenhydratreichen Lebensmitteln▶ Gemeinsame Bewegung erleben▶ Persönliche Rückfallsituationen und Umgangsmöglichkeiten |
| 10 | <ul style="list-style-type: none">▶ Soziale Unterstützung für langfristige Verhaltensänderung▶ Bilanz ziehen und Ziele für die Zukunft formulieren |