

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Ernährungsberatung-
trotz Zeitdruck gesund
Essen

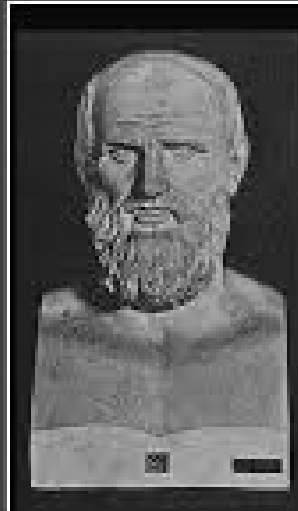
start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

- Was bedeutet gesund essen?
- Zeitdruck oder Stress?
- Work Life Balance
- Was sagt die SGE?
- Makronährstoffe
- Mikronährstoffe
- Meal prep
- Wie setze ich es um?
- Zucker Quiz

Was bedeutet gesund essen?



Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.

(Hippokrates von Kös)

gutezitate.com

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Was bedeutet gesund essen?

- Zur richtigen Zeit das richtige Essen
- Die richtige Menge an Nahrung
- Ausgewogen, abwechslungsreich
- Natürlich
- Schonende Zubereitung

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Zeitdruck oder Stress?

Stress ist der psychische und physische Zustand, der entsteht, wenn die wahrgenommenen Anforderungen die Fähigkeit des Individuums übersteigen, damit umzugehen.

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Work Life Balance

- Gesunder Lebensstil
 - Alles hat Platz zur richtigen Zeit
 - Umfeld das mir gut tut
 - Job der mir Spass macht
- Genügend Erholung
- Guter Ausgleich
- Zufriedenheit
- Gesundheit

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Was sagt die SGE?



Was sagt die SGE?

- Der optimale Teller
 - 1/5 Protein
 - 2/5 Gemüse
 - 2/5 Stärke
 - Getränk
 - Gewichtsverlust
 - 1/2 Gemüse
 - 1/4 Protein
 - 1/4 Stärke

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Makronährstoffe

- Kohlenhydrate
 - Langkettige KH
 - Kurzkettige KH
- Nahrungsfasern
- Proteine
 - Tierische
 - Pflanzliche
- Fette
 - Gesättigte FS
 - Einfach ungesättigte FS
 - Mehrfach ungesättigte FS

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Mikronährstoffe

- Vitamine
 - fettlösliche
 - wasserlösliche
- Mineralstoffe
 - Mengenelemente
 - Spurenelemente
- Sekundäre Pflanzenstoffe

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Meal prep



Meal prep

- Gemüse
 - Tomaten
 - Gurken
 - Salat
 - Zucchini
 - Peperoni
 - Erbsen
 - Spinat
 - Broccoli
 - Blumenkohl
 -

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Meal prep

- Kohlenhydrate
 - Pasta
 - Kartoffeln
 - Süsskartoffeln
 - Reis
 - Quinoa
 - Bulgur
 - Couscous
 - Mais
 - Kichererbsen
 - Kidneybohnen
 -

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Meal prep

- Protein
 - Aufschnitt
 - Rindfleisch
 - Schweinefleisch
 - Poulet (kalt)
 - Garnelen
 - Thunfisch in der Büchse
 - Lachs
 - Tofu
 - Quark
 - Hüttenkäse
 - Eier
 -

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Meal prep

- Fett
 - Avocado
 - Öl
 - Erdnussbutter
 - Nüsse
 - Leinsamen
 - Chiasamen
 -

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Wie setze ich es um?

- Tellermodell
- Meal prep
- Gesunde Snacks dabei haben
- Nicht hungern
- Genügend trinken
- Möglichst naturbelassen
- Ausgewogen
- Zeit nehmen zum essen
- Vorsicht mit Verboten

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung

Zucker Quiz

Schätzen Sie den Würfelzucker Gehalt
(nur zugesetzter Zucker)

1 Würfelzucker = 4 gramm

- Emmi Caffè Latte
- Capri Sonne
- Red Bull
- Rivella
- Ragusa
- Blevita
- Kinder Bueno

start-schuss

R. Faes

Ernährung & Bewegung