

***start-schuss***

*R. Faes*

*Ernährung & Bewegung*

Ernährungsberatung-  
trotz Zeitdruck gesund  
Essen

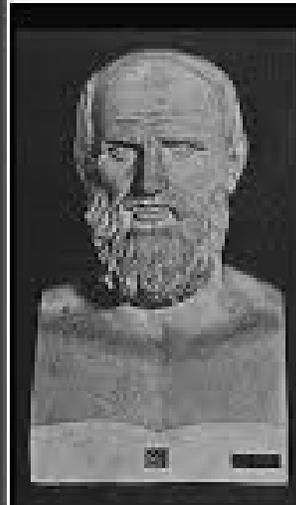
# **start-schuss**

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](http://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