A vibrant bouquet of fresh vegetables, including carrots, cucumbers, tomatoes, and peppers, is held in a silver fork. The vegetables are arranged in a fan shape, with the fork's tines visible at the bottom. The background is a clean, white surface.

gesund essen |
leben | arbeiten

GELA

HANDBUCH
Food Literacy für Lehrlinge

www.verein-tiw.at

Impressum

Medieninhaber: Verein T.I.W., www.verein-tiw.at

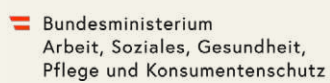
Autorin: Rosemarie Zehetgruber, Karin Kaiblinger – gutessen consulting, www.gutessen.at

Fotos: freepik.com

Gestaltung: waltergrafik.at

Wien, 2026

Das Projekt GELA – Food Literacy für Lehrlinge wurde aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich finanziert.



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Ernährungskompetenz von Lehrlingen stärken

Sie halten das Handbuch GELA – gesund essen/leben/arbeiten in der Hand. Mit GELA möchten wir Ihnen in Erinnerung rufen, dass Essen und Trinken essentiell für die Gesundheit, aber auch für die Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag sind. GELA bietet Anregungen und Werkzeuge um die Ernährungskompetenz Ihrer Lehrlinge zu stärken.

Ein paar Worte vorab

Der menschliche Körper ist großartig. Unser Herz schlägt unermüdlich und pumpt am Tag mehr als 8.000 Liter Blut durch die Gefäße. Ein Leben lang und wartungsfrei.

Unsere Haut ist so feinfühlig, dass wir sogar Unebenheiten von wenigen hundertstel Millimetern mit den Fingerkuppen wahrnehmen können. Über 650 Muskeln sorgen dafür, dass wir uns bewegen und Kraft ausüben können. Unser Gehirn, die Zentrale, hat die Kapazität Daten im Ausmaß von 30 Millionen Gigabyte zu speichern und zu verarbeiten. So viel wie die Festplatten von 300.000 Computern zusammen. Mit 350 km/h rasen elektrische Impulse durch die Nervenbahnen und ermöglichen uns schnell eine Situation zu erfassen und zu reagieren.

Das Beste von allem: Unser Körper repariert kleine Störungen selbst. Wenn Zellen erschöpft sind und absterben, wachsen neue nach.

Das alles braucht Energie und die richtigen Bau- und Reparaturstoffe. Und die können wir unserem Körper nur über die Nahrung zuführen. Wir Menschen müssen essen und trinken! Ohne geht's nicht.

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk.

Der Treibstoff zur Bestform

Was Lehrlinge essen und trinken beeinflusst ihre Leistungsfähigkeit. Damit der Körper gut funktioniert und voller Energie ist, braucht er verschiedene Nährstoffe. Je abwechslungsreicher und bunter der Teller, desto besser sind wir versorgt. Einseitiges Essen, übermäßiger Konsum von Energydrinks und hochverarbeiteten Snacks rauben selbst jungen Menschen die Kraft. Müdigkeit, fehlende Ausdauer und Kraftlosigkeit sind die Folge. Wie ein Motor muss auch unser Körper „gut geölt“ sein, um Leistung erbringen zu können.

Es geht nicht um das Befolgen von Regeln, sondern darum, den eigenen Körper zu verstehen und zu stärken.

Unser Ziel

GELA möchte die Food Literacy von Lehrlingen erhöhen. Also die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten. Es geht nicht darum bestimmte Regeln zu befolgen, sondern Kompetenzen zu fördern sowie kritisches Denken und das Hinterfragen von Ernährungsinformationen zu stärken. Was braucht mein Körper? Wie kann ich mit dem Essen meine Leistungsfähigkeit, meine Stimmung, meine Gesundheit fördern? Worauf achte ich beim Einkauf? Wie bereite ich mein Essen selbst zu? Wie erkenne ich seriöse Ernährungs- und Gesundheitsinformation?

Food Literacy ist mehr als Wissen. Es geht um praktische Fähigkeiten, um Selbstreflexion und Entscheidungskompetenz.



Das Handbuch bietet Ihnen folgende Inhalte


Was Lehrlinge sicher (nicht) interessiert	7
<i>GELA – das Gesundheitsförderungsprojekt</i>	8
<i>GELA – das Programm für Ihren Betrieb</i>	8
Wie profitiert Ihr Betrieb?	9
Wie nutzen Sie das GELA-Handbuch?	9
Vorbereitendes für Ausbilder:innen	9

Methodenteil

Kulinarischer Einstieg mit Bildern und Sprüchen	12
Warum wir essen, was wir essen	13
Genug Wasser getrunken?	16
Getränke-Ampel	20
Mein Herz für Energy – Fallstudie zu Energydrinks	23
Alkohol – Advocatus Diaboli	25
Wissensquiz zu Alkohol	28
Brainfood: volle Energie fürs Gehirn	30
Zucker-Quiz	33
Lehrlingsfrühstück: Power für die Arbeit	35
Fett oder Fit?	37
Schön, schöner – echt bearbeitet?!	39
Abnehmhilfe Gemüse	41
Learningsnack: Warum sind die Japaner schlank?	44
Soulfood – Futter für den Darm	46
Eiweiß & Co – Abzocke oder wichtig für Muskeln?	50
Gute Manieren bestechen	54
Essen in der Arbeit	56
Kochevent für Lehrlinge	57

Serviceteil

Mein Ernährungstagebuch	60
Arbeitsblatt Zucker-Quiz	62
GELA im Betrieb verankern	64
Stimmt das wirklich? Check' die Info	67
Kopiervorlagen Fett oder Fit?	69
Rezepte für die Arbeit und daheim	72
Links und Literaturverzeichnis	80



Für wen ist dieses Handbuch gedacht?

GELA richtet sich an Betriebe, die Lehrlinge ausbilden, an überbetriebliche Lehrwerkstätten, an Ausbilder:innen und Lehrlinge.

Sie können das Handbuch nutzen um die Ernährungskompetenz Ihrer Lehrlinge – vom ersten bis zum letzten Lehrjahr – zu steigern und kleine, gesunde Routinen im Ausbildungs- und Arbeitsalltag zu integrieren.

Wie nutzen Sie dieses Handbuch?

Tauchen Sie ein in das Thema Ernährung (Seite 7 – 10) oder suchen Sie gezielt Methoden um mit Ihren Lehrlingen Ernährungsthemen zu bearbeiten (Seite 12 – 58).

Im Serviceteil (ab Seite 59) finden Sie Kopiervorlagen, Checklisten für Ihren Betrieb und Rezepte.

Was Lehrlinge sicher (nicht) interessiert

Wir waren neugierig. Um Werte und Interessen von Lehrlingen in Bezug auf Ernährung zu erheben, führten wir Interviews mit Lehrlingen, jungen Frauen und Männern aus verschiedensten Berufen durch. Auch Lehrlingsbeauftragte und Expert:innen, die mit Jugendlichen arbeiten, haben wir befragt. Welche Gesundheits-/Ernährungsthemen beschäftigen Jugendliche? Wovon fühlen sie sich angesprochen? Wie organisieren sie ihren Essalltag? Welche Kompetenzen möchten sie erwerben?

Leistung und Selbstbestimmung sind wichtige Werte. Gewicht, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen wurden oft thematisiert, wie auch der Wunsch nach Selbstoptimierung und Muskelaufbau. Die meisten verbinden mit Gesundheit etwas Positives, „gesunde Ernährung“ hingegen wird als langweilig wahrgenommen. Die Ernährungspyramide gilt als verstaubtes Thema aus der Schulzeit. Positive Erinnerungen aus der Schulzeit hingegen ruft das gemeinsame Kochen und Essen hervor.

Letztlich sind es aktuell folgende Themen, die Lehrlinge für ihr Leben, die Lehrzeit und die Arbeit spannend und wichtig finden:

- > Gewicht: wie kann das Zu- oder Abnehmen gelingen?
- > Energie tanken und Ausdauer fördern
- > Muskelaufbau mit Eiweiß & Co
- > Schnell, gut und günstig essen – wie geht das?
- > Essen in der Arbeit – wie organisiere ich das?
- > Richtig essen vor Prüfungen
- > Soul-Food bei Stress und Nervosität
- > Zyklus-Food, oder: Wie kann ich Beschwerden lindern?
- > Wie benimmt man sich richtig? Gute Manieren bei Tisch
- > Softdrinks, Energydrinks, Alcopops – wieviel ist OK?
- > Was muss ich wissen und können, wenn ich von daheim ausziehe?

Aus diesen Themen wurde GELA entwickelt.

GELA – das Gesundheitsförderungsprojekt

Im Rahmen des Projekts GELA, das 2024 – 2026 vom Verein T.I.W und gut-essen consulting durchgeführt und vom Fonds Gesundes Österreich sowie der Arbeiterkammer NÖ gefördert wurde, konnte das Schulungsprogramm GELA für Lehrlinge entwickelt und erprobt werden.

Dieses Programm umfasste 8 Module. Bewährt hat sich eine Kombination aus kompakten analogen und online-Modulen in etwa wöchentlichem Abstand. Aufgaben und Challenges zwischen den Workshops motivierten die Jugendlichen, sich auch im Alltag mit ihrem Essverhalten zu beschäftigen.

Lehrlinge sind keine homogene Gruppe. Vorwissen, Kompetenzen und Interessen sind individuell. Die Workshop-Inhalte wurden daher von den Lehrlingen aktiv mitgestaltet. Sie wählten die für sie spannendsten Themen aus dem gesammelten Themenpool aus.

Die Jugendlichen kochten, recherchierten, diskutierten, reflektierten ihr eigenes Essverhalten aber auch die Empfehlungen und Trends auf social media. Ihr Ernährungsbewusstsein wurde gestärkt. Sie erwarben Wissen und Kompetenzen um selbstbestimmt ihre Ernährung gestalten zu können.

Die **Rückmeldungen der Lehrlinge** aus den 10 Pilotdurchgängen waren durchwegs positiv.

„Viele spannende Aha-Erlebnisse.“

„Keine langweilige Ernährungsinformation.“

„Tolle Info, wie ich wieder besser schlafen kann.“

„Mega-Thema heute. War sehr spannend und interessant, da ich selbst trainieren gehe!“

GELA – das Programm für Ihren Betrieb

Kurze Module – online oder analog – zum Aufbau von Ernährungskompetenz bei Lehrlingen.

Altersgerecht, kompakt und motivierend.

Challenges in Kleingruppen machen Spaß und halten die Jugendlichen bei der Stange.

Dranbleiben zahlt sich aus – neben neuen Erkenntnissen gibt es auch Goodies.

Umfang & Zeitaufwand

- > Start und Abschluss vor Ort á 2,5 Stunden
- > 6 online-Workshops á 45 Minuten
- > Programmdauer: 6-8 Wochen
- > Gesamtzeitaufwand: 10-12 Stunden

Das erprobte Programm kann von Betrieben weiterhin gebucht werden. Information dazu



Wie profitiert Ihr Betrieb?

Essen ist ein Thema, das jeden betrifft.

Was bringt GELA Ihrem Betrieb?

- > Stärkung der Leistungsbereitschaft
- > Stärkung der Eigenverantwortung
- > Stärkung des Selbstwertgefühls
- > Stärkung der Lebenskompetenz
- > Gesundheitsförderung für Lehrlinge

GELA unterstützt auch die Teambildung, denn „beim Essen kommen die Leute z’sam.“

Wie nutzen Sie das GELA-Handbuch?

Im Handbuch wird eine Auswahl erprobter Aktionen und Methoden aus dem Programm GELA vorgestellt. Die Aktivitäten sind auf konkrete für Lehrlinge wichtige Motivationsfaktoren ausgerichtet. Lehrlinge möchten nicht einfach gesund essen, sie wünschen konkrete Funktionalität. Sie möchten zum Beispiel mehr Energie haben, konzentriert sein, starke Muskeln aufbauen, besser schlafen können, eine schöne Haut haben.

Sie können alle im Handbuch vorgestellten Methoden in beliebiger Reihenfolge mit Ihren Lehrlingen durchführen, oder auch „nur“ einzelne Aktionen aussuchen. Die Auswahl liegt bei Ihnen. Ist Ihnen als Ausbilder:in ein Thema besonders wichtig? Welche Themen sprechen Ihre Lehrlinge besonders an? Suchen Sie für Ihren Bedarf passende Aktionen aus und los geht's!

Interessen der Lehrlinge sind individuell. Von „OK“ bis zu „Wow, das ist genau mein Thema.“

Vorbereitendes für Ausbilder:innen

Ernährung thematisieren – wichtige Tipps

Essen ist ein sehr persönliches Thema. Folgende Hinweise helfen Ihnen, Ernährung angemessen mit den Lehrlingen zu bearbeiten.

- > **Innere Haltung:** Bevor Sie mit Ihren Lehrlingen übers Essen reden, ist es wichtig die eigene Werthaltung zu reflektieren. Was bedeutet Ernährung für mich. Was ist mir persönlich wichtig?

- > **Ressourcenorientiert:** Beim Essen ist jede:r Experte/Expertin. Jeder Mensch sammelt von klein auf Erfahrungen mit dem Essen. Knüpfen Sie an das Wissen, die Erfahrungen und Fähigkeiten Ihrer Lehrlinge an. Bringen Sie diese Ressourcen gemeinsam zum Vorschein.
- > **Wertschätzend:** Kritische Reflexion von jugendlichem Essverhalten ist sinnvoll – Kulturpessimismus ist aber nicht angesagt. Es geht darum, die Jugendlichen auf ihrem Weg zur selbstbestimmten Gestaltung ihres Ernährungsalltags zu unterstützen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.
- > **Toleranz fördern:** Unterstützen Sie die Jugendlichen dabei, unterschiedliche Zugänge zum Thema Ernährung wahrzunehmen, deren Wert anzuerkennen und so ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Vielfalt eröffnet neue Perspektiven. Im Umgang mit verschiedenen Essgewohnheiten sind Neugier, Toleranz und Respekt hilfreich und sinnvoll.
- > **Achtung Geschlechterfalle!** Beim Essen gibt es viele (oft versteckte) geschlechtsspezifische Stereotypen und Klischees. Versuchen Sie Vorurteile abzulegen. Nicht jedes Mädchen kocht gerne, nicht jeder Bursche isst gerne Fleisch.
- > **Vorbild sein:** Sie fordern von den Lehrlingen eine gesunde Ernährungsweise, greifen aber selbst beim Nachmittagstief zur Keksdose? Authentisch zum eigenen Handeln stehen und aussprechen, wo Ihre persönlichen Herausforderungen im Hinblick auf das eigene Essverhalten liegen. Vielleicht schlagen Sie den Lehrlingen eine gemeinsame Challenge vor, wie etwa: Schaffen wir alle eine Woche ohne Energydrinks?

Ernährungswissen kompakt für Ausbilder:innen

Sie müssen kein:e Ernährungsexperte/-expertin sein, um zu dem Thema mit Lehrlingen zu arbeiten.

Bei allen vorgestellten Methoden finden Sie die Ernährungsfacts, die Sie dafür brauchen.

Einen kompakten Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen finden Sie auf der Homepage des Gesundheitsministeriums
QR-Code:




und in der Broschüre „Ernährung – Gesundheit für alle“ des Fonds Gesundes Österreich
QR-Code:



METHODEN



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit
Österreich GmbH

 Fonds Gesundes
Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Verein T.I.W.
Verein für Training, Integration & Weiterbildung



 gutessen consulting

**AK
YOUNG**
www.akyounge.at

GELA – gesund essen/leben/arbeiten

Kulinarischer Einstieg mit Bildern/Sprüchen

Material: Tisch mit bunten Speisebildern (aus Illustrierten ausschneiden), Karten mit Aussagen (z.B. Vegan ist einfach besser; Hunger ist der beste Koch; Burschen brauchen Fleisch; Vollkorn ist gesund; Energydrinks verleihen Flügel; Wer arbeitet muss ordentlich essen; Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages; Lebensmittel sind zu wertvoll zum Wegwerfen; Kochen macht glücklich; Kochen ist Frauensache; In Gesellschaft schmeckts am Besten; Wer isst, ist; Count memories, not calories; Wer nicht genießt ist ungenießbar; Eat Pasta, run fasta; ...)

Lernziele:

- > Einstellungen zu Gerichten und Lebensmitteln kennenlernen
- > Vielfalt an Vorlieben und Zugängen zum Essen in der Gruppe wahrnehmen

Vorbereitung: Legen Sie Bilder von vielfältigsten Speisen und Karten mit Aussagen auf einen Tisch auf.



Die Lehrlinge betrachten in Ruhe die Bilder und Sprüche und wählen je ein Bild oder eine Karte aus.

Nun stellt sich jeder:r damit der Reihe nach der Gruppe „kulinarisch“ vor. Es wird nicht darüber diskutiert.

Anleitung:

- > Suche dir ein Bild/eine Karte aus, das dich jetzt gerade anspricht.
- > Stelle dich mit Namen, Lehrberuf, ... vor.
- > Das Bild /den Spruch habe ich mir ausgesucht, weil ...
Was spricht mich darauf besonders an (oder stößt mich besonders ab)?

Warum wir essen, was wir essen



Ernährungsfacts

Arbeiten, lernen, leben – alle unsere Lebensvorgänge brauchen Energie und Nährstoffe. Diese können wir unserem Körper nur über die Nahrung zuführen. Wir Menschen müssen essen und trinken! Ohne geht's nicht. Alles was wir essen, wird ein Teil von uns und wirkt in unserem Körper.

Material: Plakat, ev. Fragebogen, Stifte

Lernziele:

- > Einstimmen aufs Thema
- > Reflektieren der persönlichen/biografische Einflüsse auf das Essverhalten
- > Reflektieren sozialer/gesellschaftlicher Faktoren bei der Essensauswahl

Vorbereitung: Gestalten Sie die Plakate mit den Fragen



Ein guter Einstieg ins Thema Ernährung ist das Sammeln von Einflussfaktoren auf unser Essverhalten.

- > Die Lehrlinge erhalten die Aufgabe, gemeinsam zu überlegen wodurch das Essverhalten beeinflusst wird.

Anleitung:

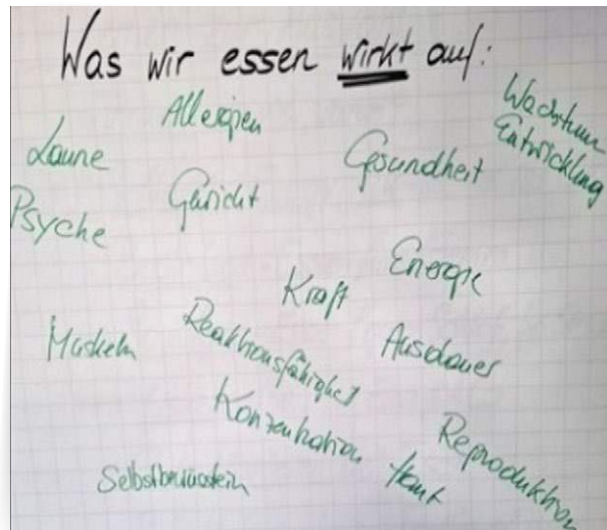
Warum essen wir Menschen genau das, was wir essen?

- > Notieren Sie die Nennungen auf das Plakat.
- > Was fällt auf? Diskussion.



Bearbeiten Sie nun die Frage, was durch unser Essverhalten beeinflusst wird.

- > Die Lehrlinge erhalten die Aufgabe, zu überlegen welche Auswirkung das Essverhalten hat.



Anleitung:

Was und wie viel du isst, hat Folgen.

Worauf wirkt dein Essverhalten?

- > Notieren Sie die Nennungen auf das Plakat.
- > Was fällt auf? Diskussion.

Laden Sie die Lehrlinge nun ein, ihr eigenes Essverhalten zu reflektieren.

„Welcher Esstyp bin ich?“

- > Die Lehrlinge befragen sich gegenseitig (Paarübung) zu Essgewohnheiten, Vorlieben, Werthaltungen.



Fragen: (vorbereitet auf Plakat oder auf Handzettel)

Wo isst du am liebsten? zu Hause
am Imbissstand
bei Oma
sonstiges ...

Wie schätzt du dein Essverhalten ein?
Ich esse eher hastig und schnell.
Ich esse eher langsam.
Ich esse mit Genuss.
Ich esse oft nebenbei.

Was trifft auf dich zu?
Ich habe oft Lust auf Süßes.
Ich esse oft aus Langeweile.
Ich habe manchmal plötzlich Heißhunger.
Ich esse nur, wenn ich hungrig bin.

Kochen ...
ist Frauensache
sollte jeder können
ist überbewertet
macht glücklich

Gemüse und Obst esse ich ...
täglich
selten
oft aber nicht täglich

Meine Lieblingsspeise als Kind:

Meine Lieblingsspeise jetzt:

Das mag ich gar nicht:

Jetzt bist du dran!

Willst du mehr über dein Essverhalten herausfinden? Führe ein Ernährungstagebuch. Schreib eine Woche mit! Eine Kopiervorlage dafür ist im Serviceteil auf Seite 60 zu finden.



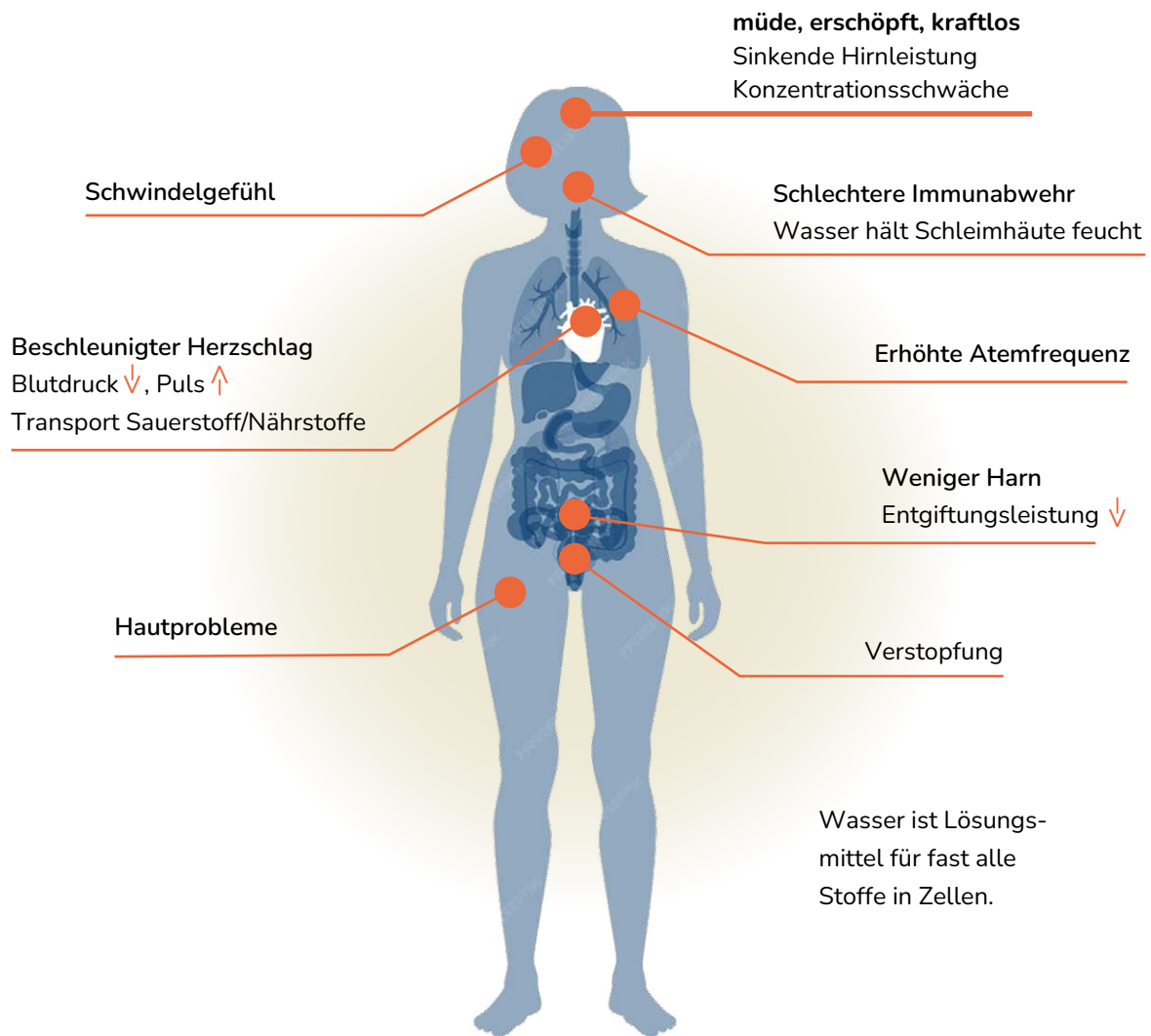
Genug Wasser getrunken?



Ernährungsfacts

So banal es klingt: Das wichtigste Lebensmittel ist Wasser. Denn unser Körper besteht zu zwei Drittel aus Wasser. Wasser ist in jeder Körperzelle enthalten. Ohne Wasser funktioniert unser Körper nicht. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit messbar. Das Blut wird dickflüssiger und fließt dadurch langsamer durch den Körper. Nährstoffe und Sauerstoff kommen verzögert zum Gehirn und das hat unmittelbare Folgen: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme. Nicht gerade ideal in der Arbeit oder der Berufsschule!

Flüssigkeitsmangel hat Folgen:





Material: Plakat, Kärtchen, Stifte

Lernziele:

- > das eigene Trinkverhalten reflektieren
- > Motivation den Wasserkonsum zu steigern
- > Strategien erarbeiten, um das persönliche Trinkverhalten zu verbessern

Vorbereitung:

Gestalten Sie die Plakate mit den Fragen, Quizfragen mit Antwortmöglichkeiten



Sie bearbeiten mit den Lehrlingen die Fragen:

Wieviel Wasser brauchen wir am Tag?

Wie erkenne ich Flüssigkeitsmangel?

Wie schaffe ich es, in der Arbeit genug zu trinken?

Starten Sie mit der Einleitung: *„Unser Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Doch unser Körper gibt auch laufend Wasser ab.“*

- > Die Lehrlinge erhalten nun die Aufgabe, zu überlegen, wie der Körper Wasser verliert.

Anleitung:

Wie verlieren wir Wasser? Wie gibt unser Körper Wasser ab?

- > Notieren Sie die Nennungen auf das Plakat.
(Antworten sind u.a. Atmung, Schwitzen, Harn ...)

Fassen Sie zusammen: *„Pro Tag werden über Atmung, Haut, Niere und Darm rund 2–3 Liter Wasser abgegeben. Bei Hitze, körperlicher Arbeit und Sport entsprechend mehr. Diese Menge Wasser muss dem Körper wieder zugeführt werden! Das heißt: Genug Wasser trinken und wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse essen.“*

> Ergänzend können folgende zwei Fragen gestellt werden:

1. Wieviel Wasser verlieren wir nur beim Atmen an einem Tag?

- 50 ml
- 250 ml
- 500 ml

Anleitung:

*Ich stelle eine Frage und gebe 3 Antwortmöglichkeiten.
Hand hoch, bei der Antwort, die du für richtig hältst.*

Richtige Antwort:

400 – 500 ml pro Tag (Wir atmen rd. 20.000mal am Tag und bei jedem Ausatmen geht Wasser verloren)

2. Wieviel Wasser verlieren wir übers Schwitzen?

Anleitung:

Was denkst du? Nenne deinen Tipp.

Richtige Antwort:

Ohne Hitzegefühl gibt der Körper durch Schweiß ca. 500 ml ab.
Im Sommer, bei körperlich anstrengender Arbeit oder bei Sport kann es leicht die dreifache Menge sein!

> Die Lehrlinge erhalten nun die Aufgabe, zu überlegen, welche Auswirkungen Flüssigkeitsmangel im Körper hat.

Anleitung:

Woran merkst du, dass du zu wenig getrunken hast?

> Notieren Sie die Nennungen auf das Plakat.
(Antworten sind u.a. Kopfwegh, trockener Mund, Schwindel...)



Laden Sie die Lehrlinge abschließend ein, ihr eigenes Trinkverhalten in der Arbeit zu reflektieren.

- > Die Lehrlinge erhalten die Aufgabe in Paarübung zu reflektieren, ob sie am Arbeitsplatz/in der Berufsschule ausreichend Wasser trinken.

Anleitung:

Suche dir eine:n Partner:in und überlegt gemeinsam:

Trinke ich/trinkst du genug Wasser in der Arbeit?

Wie können wir es schaffen, in der Arbeit genug zu trinken? Wie können wir uns ans Wassertrinken erinnern? Schreibt eure Ideen auf Kärtchen auf.

- > Die Ergebnisse werden anschließend in der Gruppe vorgestellt. Die Gruppe wählt die besten Ideen aus. Diese können nun im Betrieb gemeinsam umgesetzt werden.

Jetzt bist du dran!

Willst du deine Flüssigkeitsbalance verbessern?
Und damit wacher und fitter sein?



Mach' deine eigene „Wasser-Challenge“:

- > Besorge dir eine Trinkflasche und fülle sie jeden Tag mit Wasser. Sorge dafür, dass du die Flasche immer in Sichtweite hast.
- > Trink' eine Woche lang jeden Tag ca. 1,5 Liter Wasser (gerne auch mit Geschmack: Tee, Zitronenwasser ...)
- > Merkst du eine Veränderung?
(an der Haut, mehr/weniger Kopfweg, fühlst du dich wacher oder müder?)

Getränke-Ampel



Ernährungsfacts

Jugendliche nehmen rd. 40 Prozent des Zuckers über Getränke auf. Mit Zucker gesüßte Getränke sind für die zunehmende Fettleibigkeit, Diabetes, Störungen des Darmmikrobioms und für Karies (mit)verantwortlich. Der hohe Zuckergehalt vieler Getränke liefert viele Kalorien, aber die Kalorien aus Getränken sättigen nicht. Daher führen Süßgetränke leicht zu übermäßiger Kalorienzufuhr.

Zuckerfreie oder zuckerreduzierte Getränke enthalten meist künstliche Süßungsmittel und sind oft besonders süß, die Lust auf Süßes wird gefördert.

Material: Ampelkarten, Getränkegebinde, 2 Tische, Plakat oder Handout mit den Ampelbewertungskriterien, 18 Zuckerwürfel

Lernziele:

- > erforschen und beurteilen der Inhaltsstoffe von Getränken
- > Vergleich und Bewertung von Getränken
- > das eigene Trinkverhalten reflektieren

Vorbereitung:

Auf einem Tisch werden 3 Ampelkarten (rot, gelb, grün) aufgelegt.

Auf einem weiteren Tisch werden ca. 15 (leere) Getränkeverpackungen platziert. Es sollte auf eine große Vielfalt geachtet werden – Mineralwasser, flavored water, gespritzte Säfte, Fruchtsäfte, diverse Arten von Limonaden, Colagetränke, Eistees, Energydrinks etc. Falls es am Arbeitsplatz ein Getränkeangebot gibt, sollten diese Getränke dabei sein.

Gestalten Sie ein Plakat oder Handout mit den Ampel-Bewertungskriterien.



Die Lehrlinge werden eingeladen die Getränke zu erforschen und auch nach ihrem Gesundheitswert zu bewerten.

Anleitung:

Suche dir ein Getränk aus, schau dir das Etikett genau an und ordne es der Ampel zu.

Grün = ideales Getränk, **Gelb** = OK, **Rot** = Ungeeignet als Getränk am Arbeitsplatz



- > Wenn alle Getränkeverpackungen platziert sind, überprüfen die Lehrlinge gemeinsam, ob die Getränke richtig oder falsch liegen.

Anleitung:

Ob ein Getränk ideal, OK oder ungeeignet ist, hängt von den Zutaten und Inhaltsstoffen ab. Checkt gemeinsam die Etiketten der Getränke nach den Bewertungskriterien.

Bewertungskriterien:



Keine Süßungsmittel!
Zuckergehalt maximal 2,5 g/100ml



Keine Süßungsmittel!
Zuckergehalt max. 6 g/100 ml



Enthält Süßungsmittel/künstliche Süßstoffe
Zuckergehalt ab 6 g/100 ml

Wertvolle Hinweise: Den **Zuckergehalt** kann man an der **Nährwertangabe** auf der Rückseite der Verpackungen ablesen. Ob **künstliche Süßungsmittel** enthalten sind, kann bei der **Zutatenliste** überprüft werden. Süßungsmittel sind z.B. Aspartam, Steviolglycosid, Aspartam-Acesulfam, Cyclamat, Neohesperidin DC, Saccharin, Sucralose, Thaumatin.

Wenn alle Getränkeverpackungen platziert sind, überprüfen die Lehrlinge gemeinsam, ob die Getränke richtig oder falsch liegen.

Anleitung:

- > *Ordnet nun die Getränke richtig der Ampel zu.*

Fassen Sie zusammen:

„Süß ist beliebt. Eine zu große Menge Zucker macht dem Körper aber langfristig Probleme.“

Bleibt die Frage: Wie viel Zucker ist zu viel?

Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt, dass wir nicht mehr als 10 Prozent, idealerweise aber nur 5 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs in Form von Zucker zu uns nehmen.
 10% entspricht ca. 50 g Zucker/Tag (= 12 Würfel Zucker)
 5% entspricht ca. 26 g Zucker/Tag (= 6 Würfel Zucker)

- > Die Lehrlinge werden nun eingeladen ein „rotes“ Getränk zu wählen und auszurechnen, wieviel Zucker enthalten ist.

Anleitung:

Wählt ein „rotes“ Getränk aus. Wie viel Zucker steckt in dem Getränk?

Suche dazu am Etikett die Nährwertangabe. Hier findest du den Zuckergehalt pro 100 ml. Berechne nun den Zuckergehalt einer ganzen Flasche oder Dose.

Beispiel:

100 ml = 10,6 g Zucker
 1 Flasche = 500 ml
 1 Flasche enthält daher
 53 g Zucker (= 13 Würfel Zucker)

Zutaten: Wasser, Zucker, Kohlensäure, Farbstoff E 150d, Säuerungsmittel E 338, natürliche Aromen inklusive Koffein.	PER	100 ml	250 ml (%)
Mindestens haltbar bis: siehe Flaschenhals. Kühl und trocken lagern.	Brennwert	180 kJ / 42 kcal	450 kJ / 105 kcal (5%)
	Kohlenhydrate	10,6 g	27 g (10%)
	davon Zucker	10,6 g	27 g (29%)

Das heißt 1 Flasche dieses Getränks ist gerade noch OK, wenn du an dem Tag keine Süßigkeiten, kein Dessert, kein Eis oder andere zuckerhaltige Speisen isst.

- > Laden Sie die Lehrlinge abschließend ein, die Erkenntnisse der Übung zu reflektieren.

Anleitung:

Was hat dich besonders beeindruckt?

Hat sich deine Einstellung zu Wasser als Getränk verändert?

Jetzt bist du dran!

Check' das Getränkeangebot in deiner Firma (Automat, Buffet ...) oder in der Berufsschule.

- > Welche Getränke sind „grün“?



Weitere Informationen: Informationen zu Getränken und ihrem Zucker- und Süßstoffgehalt gibt es hier:

<https://www.sipcan.at/getraenke-check>



Mein Herz für Energy – Fallstudie zu Energydrinks



Ernährungsfacts

Energydrinks sind bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beliebt. Der Konsum in größeren Mengen ist allerdings nicht ganz unbedenklich, denn Energydrinks enthalten meist besonders viel Zucker und Koffein. Die anregende Wirkung von Zucker und Koffein kann zu Fehleinschätzungen der Leistungsfähigkeit führen (fühle mich munter, bin aber eigentlich erschöpft). Der Konsum größerer Mengen kann Herzrasen, Übelkeit, Erbrechen oder Krämpfe auslösen. Doch wie viel ist OK? Ab wann ist es zu viel?

Material:

Computer, Laptop + Beamer/Whiteboard zur Präsentation des Videos oder individuell am Handy,

Youtube-Video: <https://www.youtube.com/watch?v=GcD4hCGXJ2I>, Plakat

Lernziele:

- > Energydrinks bewerten
- > das eigene Trinkverhalten reflektieren

Vorbereitung:

Bereiten Sie die Technik für die Videovorführung vor, gestalten Sie ein Plakat mit den „Muntermacher-Tipps“



Die Lehrlinge sehen sich das Video „Mein Herz für Energy“ gemeinsam am Beamer/Whiteboard oder individuell am Handy an (Dauer 06:44 min).



Laden Sie die Lehrlinge nun ein, in der Gruppe die Aussagen des Videos zu besprechen.

Anleitung:

- > *Was war neu für dich?*
- > *Was hat dich besonders interessiert?*
- > *Was hat dich besonders betroffen gemacht?*



Suchen Sie in einer abschließenden Reflexionsphase nach wirkungsvollen Alternativen zu Energydrinks.

Anleitung:

- > *Energydrinks sind beliebt als „Muntermacher“ bei Durchhängern.*
- > *Gibt es andere Möglichkeiten?*
- > *Was hilft gegen akute Müdigkeit?*

Sammlung und Diskussion in der Gruppe

Stellen Sie danach noch folgende Muntermacher-Tipps vor:

- > **Pausen** steigern nachweislich die Konzentration.
Signalisiert der Körper ein Leistungstief, braucht er eine kurze Erholungspause. (Blick in die Ferne richten; kurz aufstehen, dich strecken und tief durchatmen)
- > Genug **Wasser** getrunken?
Flüssigkeitsmangel macht dich müde.
- > **(Frucht)säure** macht munter.
Ein Apfel, ein verdünnter Fruchtsaft (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser) führen dem Körper außerdem noch Flüssigkeit und wertvolle Mineralstoffe zu.
- > Wer den Koffeinkick schätzt: Kaffee oder schwarzer bzw. grüner Tee liefern Koffein (ohne die Riesenladung Zucker von Energydrinks)

Optionale Ergänzungsübung: **Von negativ zu positiv!**

Oft nehmen wir uns etwas vor, glauben aber nicht so recht an den Erfolg. Laden Sie die Lehrlinge ein, über die Veränderung von gewohntem Verhalten beim Getränkekonsum nachzudenken.

- > Die Lehrlinge erhalten die Aufgabe in Paarübung folgende Anleitung zu bearbeiten:

Anleitung:

- > *Nimm' an, deine Freundin sagt: „Ich würde gerne weniger Energydrinks trinken. Aber ohne werde ich einfach zu müde. Ich muss in der Arbeit Energydrinks haben und kann nicht aufhören.“*
- > *Überlegt: Ist diese Aussage wahr?*
- > *Was würdest du zu einer Freundin, die ihren Energydrink-Konsum reduzieren möchte, sagen? Formuliere positiv.*

Alkohol – Advocatus Diaboli



Ernährungsfacts

Alkohol ist ein Genussmittel, das in unserer Gesellschaft weit verbreitet und akzeptiert ist. Lehrlinge kommen öfter in die Situation zum Konsum von Alkohol eingeladen zu werden („du bist ja schon 16, darfst schon trinken...“). Personen, die Alkohol konsumieren möchten, sollten über die Wirkung von Alkohol Bescheid wissen. Wann sollte man besser keinen Alkohol trinken? Wie sage ich „nein“, wenn ich eingeladen werde und nicht trinken möchte.

Fakt ist:

- > Alkohol kann in geringen Mengen anregend oder entspannend wirken.
- > Alkohol stört die Nervenzellen, es fällt schwer, sich zu konzentrieren. Man reagiert langsamer.
- > Alkohol erweitert die Blutgefäße. Das Herz braucht mehr Kraft, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Muskelkraft und Ausdauer nehmen ab.
- > Manche Personen neigen bei Alkoholkonsum zu aggressivem Verhalten.
- > Wer stark angetrunken ist, macht vielleicht Dinge, die er/sie gar nicht möchte.
- > Beim Abbau von Alkohol entstehen im Körper Abbauprodukte, die als Zellgift wirken.
- > Wer viel zu viel getrunken hat, kann eine Alkoholvergiftung bekommen.
- > Alkoholische Getränke sind sehr kalorienreich. Wer abnehmen möchte, sollte Alkohol daher besser meiden.

Material: Plakat

Lernziele:

- > sich eine eigene Meinung zu Alkohol bilden und diese vertreten können
- > Verantwortung für sich und Freund:innen übernehmen können

Vorbereitung:

Bereiten Sie ein Plakat vor.





Stellen Sie den Lehrlingen zunächst den Begriff „Advocatus Diaboli“ vor. Ein „Advocatus Diaboli“ ist jemand, der bewusst mit extremen Argumenten und Formulierungen immer die Gegenposition vertritt. Er übertreibt dabei gerne.

Nun werden Aussagen zu Alkoholkonsum diskutiert. Teilen Sie dazu die Lehrlingsgruppe in zwei Hälften. Die eine Gruppe argumentiert neutral und sachlich und überzeugt durch Argumente. Die andere Gruppe bekommt die Rolle des Advocatus Diaboli und muss bewusst dagegen argumentieren.

Diskussionsthema kann sein:

- > Alkohol macht locker und cool.
- > Alkohol ist ein Nervengift. Wer viel trinkt wird dumm.
- > Österreich ist nun mal ein Land, in dem Alkohol dazu gehört.
- > Ein Achterl hat noch keinem geschadet.

Die Übung hilft Argumente zu sammeln und die eigene Argumentation zu trainieren.

Die Lehrlinge werden nun eingeladen „Nein sagen“ zu üben.

Anleitung:

- > *Du wirst eingeladen Alkohol zu trinken, möchtest aber nicht. Wie kannst du höflich absagen?*
- > Notieren Sie die Nennungen auf das Plakat.
- > *Wie sind eure Erfahrungen?* Diskussion.

Bieten Sie den Lehrlingen folgende Verhaltensregeln an:

Bei Alkohol darf man immer, ohne Angabe von Gründen, „nein“ sagen. Wenn du dich nicht als „Nichttrinker“ outen möchtest, greif’ zur kleinen Notlüge: z.B. „Ich hab’ Medikamente genommen und darf leider keinen Alkohol trinken.“

Weitere Informationen:

Alkohol-Selbsttest (Check’ dein Trinkverhalten)



Alkohol ist ein Rauschmittel. Wer Alkohol trinken möchte, sollte daher „reif“ genug sein, folgende Regeln einzuhalten:

- > Zwischendurch viel Wasser trinken.
(Alkohol entzieht dem Körper Wasser – die Folge: Kopfwegh)
- > Vorsicht bei Alcopops/Mixgetränken
(Süße Mixgetränke mit Alkohol wirken anders als Bier oder Wein! Sie sind für die meisten Alkoholvergiftungen verantwortlich.)
- > Keinen Alkohol auf leeren Magen trinken.

- > Niemals Alkohol im Straßenverkehr (Rad, Moped, Scooter, Auto ...)
- > Nicht bei alkoholisierten Lenkern mitfahren!
- > Kein Alkohol in der Arbeit/Schule oder beim Sport!

- > Beim Fortgehen Getränk nicht unbeaufsichtigt lassen (K.O.-Tropfen!).
- > Für eine sichere Heimfahrt sorgen (z. B. abholen lassen, Geld fürs Taxi mitnehmen).
- > Stark alkoholisierte Freunde niemals alleine lassen!

Wissensquiz zu Alkohol

Material: Handy, Tablet

Lernziele:

- > sich eine eigene Meinung zu Alkohol bilden und diese vertreten können
- > Verantwortung für sich und Freunde übernehmen können

Vorbereitung:

Bereiten Sie den QR-Code zu den Quizfragen vor.



Stellen Sie der Gruppe zum Einstieg folgende Fragen.

Geantwortet wird mit Handzeichen bei der richtigen Antwort.

Welche Organe werden bei starkem Alkoholgenuss geschädigt?

- a) Gehirn
- b) Leber
- c) Alle Organe

Antwort: c).

Alkohol ist ein Zellgift und schädigt alle Organe, besonders aber müssen Leber und Gehirn dran glauben. Jeder Rausch zerstört Millionen von Gehirnzellen. Volle Gehirnleistung geht nur ohne Alkohol.



Wie lange braucht der Körper, um 0,5 Promille abzubauen?

(0,5 Promille hat dein Blut ca. 30 Minuten nach 1 Flasche (=300 ml) Alcopop)

- a) 0,5 Stunden
- b) 1 – 2 Stunden
- c) 3 – 5 Stunden

Antwort: c).

3 – 5 Stunden, d.h. wenn du spät abends beim Fortgehen Alkohol trinkst, darfst du in der Früh möglicherweise noch nicht mit dem Moped, Auto fahren! Nutze den Promille-Rechner (QR-Code unten) um dir einen Überblick zu verschaffen.

Wenn ein Bursche 3 Flaschen Alcopops trinkt?

Wieviel von seinem Bedarf an Kalorien sind das?

- a) 5 % der Tageskalorien
- b) 10 % der Tageskalorien
- c) 25 % der Tageskalorien

Antwort: c).

25%. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), fast so viel wie Fett!
Was noch dazukommt: Alkohol macht hungrig.

Macht das Raten Spaß? Dann laden Sie Ihre Lehrlinge ein, am Handy noch ein Online-Quiz zu Alkohol für Jugendliche von kenndeinlimit.de zu machen.

Die Fragen sind spannend, etwa: Was ist ein Filmriss?
Wirkt Alkohol bei Frauen stärker als bei Männern?
Wird man schneller nüchtern, wenn man sich übergibt?

QR-Code zum Quiz:



Weitere Informationen:

Promille-Rechner (Wie viel Promille habe ich?)



Brainfood – volle Energie fürs Gehirn



Ernährungsfacts

Unser Gehirn ist zwar sehr klein (nur 2 % des Körpergewichtes), braucht aber für die Leistung, die es ständig erbringt, unglaubliche 20 % unseres gesamten täglichen Energiebedarfs!

Energie erhält unser Gehirn fast ausschließlich von Glukose (Blutzucker), die über die Blutbahn ins Gehirn kommt. Je nachdem was wir essen, kommt die Glukose rasch und nur für kurze Zeit oder aber langsamer und dafür kontinuierlich.

Zucker: kurzer Energieschub

Zuckerreiche Snacks und Getränke oder Weißbrot (Semmeln, Toast) bewirken, dass der Blutzucker, also die Glukose im Blut, in die Höhe schießt und rasch wieder abstürzt.

- > Kurzer Energieschub. Man ist aber bald wieder müde, launisch und hungrig.
- > Aufmerksames Arbeiten und Ausdauer fällt schwer.

Brot, Weckerl, Müsli: Power für Stunden

Stärke - aus Brot, Weckerl, Müsli, Porridge oder Kartoffeln - ist chemisch nichts anderes als eine sehr lange Glukosekette. Bei der Verdauung wird nach und nach die Glukose freigesetzt und kommt somit auch langsam, nach und nach ins Blut. Das Gehirn bekommt

- > lange und kontinuierlich Energie.
- > Man ist länger aufmerksam und leistungsfähig. Ideal für die Arbeit.

Ballaststoffe aus Vollkornbrot, Haferflocken, oder Roggenbrot sorgen dafür, dass die Glukose noch langsamer ins Blut übergeht. Das gibt richtig lange Kraft und Ausdauer, schützt vor Energieschwankungen und Heißhunger-Attacken. Ballaststoffe sind auch gutes Futter für unsere Darmbakterien, die über die Darm-Hirn-Achse die Stimmung beeinflussen. Ballaststoffreich essen hilft daher auch gegen Stress, Angst oder depressive Verstimmungen.

Material:

Plakat mit Blutzuckerkurven (rot, grün, gelb - siehe Grafik unten), Ampelkarten, 9 Kärtchen auf den je eines der folgenden Lebensmittel/Speisen steht (Reiswaffeln, Haferflocken mit Joghurt und Beeren, Cornflakes, Donut, Vollkornbrot mit Topfenaufstrich, Toast mit Marmelade, Vollkorntoast mit Marmelade, Roggenbrot mit Rührei, Skyr mit Nüssen)



Lernziele:

- > wissen, welche Speisen die Gehirnleistung fördern
- > wissen, welches Essen bei Tests oder Prüfungen unterstützt

Vorbereitung: Bereiten Sie das Plakat vor und legen Sie die „Lebensmittel-Kärtchen“ auf einen Tisch auf. Auf einem Tisch werden 3 Ampelkarten (rot, gelb, grün) aufgelegt.

Ggf. auch Kopien der „Ernährungsfacts“ für alle vorbereiten.



Erklären Sie den Lehrlingen die Blutzuckerwirkung auf das Gehirn (Ernährungsfacts).

Alternativ die „Ernährungsfacts“ als Kopie zur Verfügung stellen.

Die Lehrlinge werden nun eingeladen, Speisen nach ihrer Wirkung auf die Gehirnleistung zu beurteilen.

Anleitung:

- > *Schau dir das Plakat an.*
Rote Kurve: Blutzucker steigt rasch, fällt aber auch rasch wieder ab. Das macht unkonzentriert und müde. Da bleibt wenig Zeit für gute Leistung!
Grüne Kurve: Das Gehirn wird ganz lange mit Glukose versorgt. Damit hat dein Gehirn lange Energie. Bestes Brainfood!
Gelbe Kurve: OK, aber es geht besser!

- > Suche dir nun eine Speise aus und überlege, wie sie auf den Blutzucker und dein Gehirn wirkt. Ordne sie der entsprechenden Ampelfarbe zu.

Auflösung



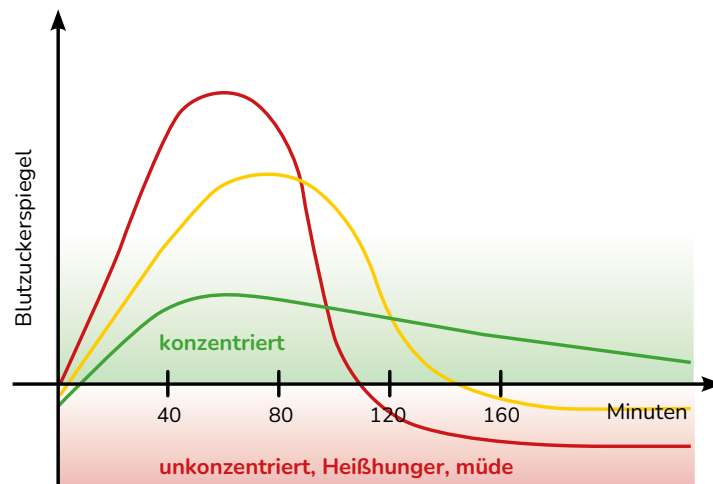
- > Haferflocken mit Joghurt und Beeren
- > Vollkornbrot mit Topfenaufstrich
- > Roggenbrot mit Rührei
- > Skyr mit Nüssen



- > Mehrkorntoast mit Marmelade



- > Donut
- > Reiswaffeln
- > Cornflakes
- > Toast mit Marmelade



Jetzt bist du dran!

Starte deinen Tag mit Brainfood.
Besonders, wenn eine Prüfung oder
ein Test zu bewältigen sind.
Ein Rezept für ein Brainfood-Müsli findest du auf Seite 72.





Zucker-Quiz



Ernährungsfacts

Zuckerreiche Snacks und Getränke bewirken, dass der Blutzucker, also die Glukose im Blut, in die Höhe schießt und rasch wieder abstürzt.

- > Kurzer Energieschub. Man ist aber bald wieder müde, launisch und hungrig.
- > Aufmerksames Arbeiten und Ausdauer fallen schwer.

Den Zuckergehalt von verpackten Lebensmitteln findet man am Etikett, bei der Nährwertinformation.

Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt, dass wir nicht mehr als 10 Prozent, idealerweise aber nur maximal 5 Prozent, des täglichen Kalorienbedarfs in Form von Zucker zu uns nehmen.

10% entspricht ca. 50 g Zucker/Tag (= 12 Würfel Zucker)

5% entspricht ca. 26 g Zucker/Tag (= 6 Würfel Zucker)

Material: Arbeitsblatt, Handy/Tablet, ev. Zuckerwürfel

Lernziele:

- > Nährwerte bzw. Zuckergehalt am Etikett finden, auf Portionsgröße umrechnen können
- > Vergleich von Lebensmitteln

Vorbereitung:

Kopieren Sie das Arbeitsblatt Zucker-Quiz (Seite 62) für jeden Lehrling.



Besprechen Sie mit den Lehrlingen die Wirkung von zu viel Zucker im Körper. Stellen Sie die WHO-Empfehlung vor. (Diese ev. mit Zuckerwürfeln darstellen.)

Nun werden die Lehrlinge eingeladen anhand des Arbeitsblattes den Zuckergehalt von Lebensmitteln zu raten oder im Internet zu recherchieren.

Anleitung:

- > Suche dir eine:n Partner:in und überlegt gemeinsam. Füllt gemeinsam das Arbeitsblatt aus. Tipp: *Achtet auf den Zuckergehalt der fragten Portionsgröße!*

Die Ergebnisse werden anschließend mit dem Lösungsblatt verglichen.

Laden Sie die Lehrlinge abschließend ein, die Erkenntnisse der Übung zu reflektieren.

Anleitung:

- > *Was hat dich besonders beeindruckt?*
- > *Was könntest du essen, wenn du plötzlich Lust auf Süßes hast?*

Jetzt bist du dran!

Für alle, die gerne backen: Ein Rezept für Wohlfühl-Brownies – fast ohne zugesetztem Zucker – findest du auf Seite 78.



Lehrlingsfrühstück – Power für die Arbeit



Ernährungsfacts

Wer in der Früh schlechte Laune hat, frühstückt vielleicht zu wenig. Der Körper hat zu wenig Energie. Der Blutzucker ist zu niedrig, das Gehirn „unterzuckert“. Studien zeigten: Wer auf Frühstück/Jause verzichtet, macht mehr Fehler. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nimmt ab. Aber auch Übergewicht, Depressionen, Stressempfinden und psychische Belastungen scheinen bei Frühstücksmuffeln häufiger aufzutreten. Genaueres dazu finden Sie, wenn Sie den QR-Code unten scannen.

Zu einem guten „Brainfood-Frühstück“ gehören 4 Komponenten:

- > Wasser
- > Obst oder Gemüse
- > Stärke (Brot, Haferflocken ...)
- > Eiweiß (Joghurt, Topfenaufstrich, Schinken, Käse, Ei, Hummus, Nüsse ...)

Achtung: Fertigmüslis sind oft „Zuckerfallen“. Beachten Sie die Zutatenliste! Der Gesamtzuckeranteil ist in der Nährwerttabelle auf der Packung zu finden. Je weniger Zucker desto besser. Wenn Sie Fertigmüslis kaufen, dann nur ohne Zucker- oder Süßungsmittelzusatz!

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100 g
Energie	1534 kJ 364 kcal
Fett	6,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	13 g
Ballaststoffe	9,4 g
Eiweiß	10 g
Salz	0,03 g

Material: Rezepte (z.B. für Brainfood-Müsli, Gefüllte Wraps – zu finden im Handbuch ab Seite 72), Zutaten, Werkzeuge, Essgeschirr, ev. Fertigmüslipackung für Zucker-Check

Lernziele:

- > einfache Speisen selbständig zubereiten
- > Küchenhygiene, Küchenwerkzeuge, Sicherheit und Qualitätsmerkmale von Lebensmitteln (Kennzeichnung) kennenlernen



Vorbereitung: Bereiten Sie einen Raum (es muss nicht unbedingt eine Küche sein) für die Zubereitung des Frühstücks vor.

Starten Sie mit einer kurzen Einführung in Hygiene.

(Hände waschen, Schmuck ablegen ...)

Nun werden Arbeitsgruppen gebildet.

Jede Gruppe wählt ein Rezept und bereitet die Speise zu.

Wichtig: Schön anrichten, denn „das Auge isst mit“.



Machen Sie, bevor die Lehrlinge das Frühstück verzehren, gemeinsam den Frühstücks-Check:

Sind alle Komponenten dabei?

- > Obst, Gemüse
- > Stärke (Brot, Haferflocken ...)
- > Eiweiß (Joghurt, Topfenaufstrich, Schinken, Käse, Ei, Humus, Tofu, Nüsse ...)
- > Wasser

Gemeinsam genießen.

Arbeitsplatz wieder sauber machen nicht vergessen!

Weitere Informationen: Frühstücken oder nicht?



Jetzt bist du dran!

Wenn das gemeinsame Frühstück Spaß gemacht hat:

Organisiert von jetzt ab jede Woche ein Frühstück

(z.B. Freitag ist Frühstückstag). Überlegt, was ihr

zubereiten könnt. Wer kauft ein? Wenig Zeit braucht: Müsli mit

Früchten, Brote, Aufstriche, Radieschen, Schittlauch... Wenn ein Herd

zur Verfügung steht, könnt ihr auch Rührei oder Omelette braten.





Fett oder Fit?



Ernährungsfacts

Fettreiches Fast-Food macht müde. Schnitzelsemmel, Pizzaschnitte, Hotdog oder Leberkäsesemmel - diese Produkte sind mit 600 Kalorien oder mehr pro Portion sehr kalorienreich. Der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz ist hoch. Zum Verdauen von 25 Gramm tierischem Fett (etwa einer Leberkäsesemmel) mit gesättigten Fettsäuren braucht der Körper drei bis vier Stunden. Kein Wunder, dass wir uns nach einer solchen Mahlzeit schlapp und müde statt positiv gestärkt und leistungsfähig fühlen.

Material: Bilder von 4 Fastfood-Gerichten, 4 Fastfood-Check-Karten, Plakat mit „Kalorien einer Fastfood-Mahlzeit“

Lernziele:

- > Fastfood-Angebote bewerten können
- > wissen, welche Speisen die Leistungsfähigkeit fördern

Vorbereitung:

Stellen Sie Kopien der Fastfood-Bilder und der Check-Karten bereit (Kopiervorlagen ab Seite 69). Platzieren Sie die Bilder und Karten auf einem Tisch. Fertigen Sie ein Plakat mit den „Kalorien einer Fastfood-Mahlzeit“ an.



Erklären Sie den Lehrlingen die Wirkung von sehr kalorienreichem, fetthaltigem Essen auf die Leistungsfähigkeit. Bestimmt kennen die Lehrlinge das Gefühl, nach einer üppigen Mahlzeit richtig müde zu sein.

Die Lehrlinge werden nun eingeladen, zu jeder Speise am Tisch die aus ihrer Sicht passende Check-Karte zu legen.

Anleitung:

- > *Schau dir die Gerichte an.*
- > *Überlege, welche Check-Karte dazu passt.*

Auflösung:

Leberkäsesemmel: 667 kcal

Burger: 912 kcal

Kebab: 700 kcal

Maki: 120 kcal

Diskutieren Sie mit den Lehrlingen das Ergebnis. Präsentieren Sie im Anschluss auch das Plakat „Kalorien einer Fastfood-Mahlzeit“.

Kalorien einer Fastfood-Mahlzeit:

1 Big Tasty Bacon	912 kcal
1 Pommes klein:	231 kcal
1 Cola M:	160 kcal
1 Latte Macchiato G	110 kcal
1 Schokomuffin	485 kcal
Summe:	1.898 kcal

(Das ist ja fast dein Tagesbedarf an Kalorien!)

Die Lehrlinge werden nun eingeladen, Ideen für leistungsförderndes „schnelles Essen“ in der Arbeit oder daheim zu sammeln.
(in Kleingruppen oder Paarübung)

Anleitung:

- > *Suche dir eine:n Partner:in und überlegt gemeinsam: Welche Speisen eignen sich gut als Mittagessen in der Arbeit?*
Schreibt eure Ideen auf Kärtchen auf.
- > Die Ergebnisse werden anschließend in der Gruppe vorgestellt.

Weitere Informationen: Lebensmittel unter der Lupe



Schön, schöner – echt bearbeitet?!



Ernährungsfacts

Wir sehen überall Bilder von „perfekten“ Menschen – auf social media, im Internet, auf Plakaten, in Zeitschriften, im TV. Das macht etwas mit uns. Schönheitsideale, heute vor allem durch Influencer in den sozialen Medien kommuniziert, setzen Jugendliche zunehmend unter Druck. Da tut es gut zu wissen, dass so gut wie nichts an den Bildern, die durchs Netz kursieren, echt ist. Bildbearbeitung macht es möglich. Die Schönheitsfilter der Kameras sind sehr professionell, die netten AI-Assistenten machen sich nützlich und geben Tipps, wie das Foto bearbeitet werden kann, damit man unglaublich gut aussieht. Unglaublich gut? Unecht, 0815 oder langweilig könnte man auch dazu sagen.

Jeder hat das Recht sich in seinem Körper wohlfühlen. Jeder Körper leistet – im echten Leben – eine Menge. Er trägt uns durchs Leben. Daher sollten wir ihn pflegen. Zum Beispiel durch bunte, abwechslungsreiche Ernährung und Bewegung. Das macht und erhält uns leistungsfähig, stark, gesund und schön!

Material: Computer, Laptop + Beamer/Whiteboard zur Präsentation des Quiz oder individuell am Handy

Lernziele:

- > Schönheitsideale hinterfragen
- > Medienkompetenz fördern

Vorbereitung:

Bereiten Sie die Technik vor.



Die Lehrlinge beantworten gemeinsam das Online-Quiz zu Schönheitsidealen und Beautyfiltern von Saferinternet und finden heraus, welchen Einfluss TikTok, Instagram und Co auf unsere Selbstwahrnehmung haben:

QR-Code zum Quiz:



Tipp: Die Lehrlinge können das Quiz auch allein am Handy machen. Bei der gemeinsamen Bearbeitung können die Antworten unmittelbar diskutiert werden, was die Aufmerksamkeit und auch das Durchhaltevermögen verbessert. Zudem können schwierige Wörter bzw. Verständnisfragen unmittelbar geklärt werden.

Laden Sie die Lehrlinge nun ein, in der Gruppe die Aussagen des Quiz zu besprechen.

Anleitung:

- > *Was war neu für dich?*
- > *Was hat dich besonders interessiert?*

Jetzt bist du dran!

Mach den Reality-Check.

Leg das Handy weg und schau die Menschen am Bahnhof, auf den Straßen oder in der Arbeit bewusst an.

Was findest du an Menschen schön? Ist es das Lächeln, ein selbstbewusster Gang, ein individuelles Outfit ...?



Abnehmhilfe Gemüse



Ernährungsfacts

Übergewicht kann viele verschiedene Ursachen haben. Was wir essen, wie viel wir uns bewegen spielt auf jeden Fall eine Rolle. Zu Übergewicht kommt es, wenn dem Körper mehr Energie (Kalorien) zugeführt werden als er eigentlich benötigt. Wer Gewicht verlieren möchte, sollte daher mehr Kalorien verbrauchen (durch Bewegung) oder weniger Kalorien aufnehmen. Kalorienzählen ist dennoch eine schlechte Idee, denn so bleibt der Fokus immer auf der Problematik, beim Negativen („weniger“). Besser ist es, sich positive Ziele zu setzen. Also mehr kalorienarme Lebensmittel essen.

Ein Rechenbeispiel zur Veranschaulichung: Wer täglich nur 100 kcal zu viel isst, kann im Jahr rein rechnerisch mit 5 kg mehr Körpergewicht rechnen.

Rechnung:

100 kcal x 365 Tage = 36.500 kcal pro Jahr

In 1 kg Körperfett stecken ca. 7.000 kcal

$36.500 \text{ kcal} / 7.000 \text{ kcal} = 5,2 \text{ kg}$.

= Zunahme von 5 kg Körperfett pro Jahr

100 kcal: 20 g Schokokeks oder 800 g Gurke

Bei 800 g Gemüse ist der Bauch voll,

bei 20 g Süßem verlangt der Körper nach mehr!

Wer abnehmen möchte sollte also ganz besonders darauf achten, dass er/sie mindestens 3 Portionen Gemüse am Tag isst. Auch Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Nüsse helfen beim Abnehmen. Sie sorgen für eine gute Sättigung.

Material: Plakate, Stifte

Lernziele:

- > Kalorienanteil bei Speisen einschätzen lernen
- > Gemüsegerichte kennen und zubereiten können

Vorbereitung:

Bereiten Sie ein Plakat mit folgendem Inhalt vor:

Pizza Salami (200 g)	545 kcal	28 g Fett
Leberkäsesemmel (180 g)	667 kcal	51 g Fett
Frankfurter mit Semmel (180 g)	661 kcal	49 g Fett
Pizza m. Schinken/Gemüse (200 g)	386 kcal	16 g Fett
Chili con carne (300 g)	250 kcal	7,5 g Fett
Gemüsesuppe m. Brot/Gebäck	264 kcal	4 g Fett
Ofenkartoffeln mit Dip (200 g)	240 kcal	6 g Fett



Erklären Sie den Lehrlingen die Wirkung von sehr kalorienreichem, fetthaltigem Essen auf die Kalorienbilanz. Gemüse ist kalorienarm. Daher liefern Speisen mit hohem Gemüseanteil meist sehr viel weniger Kalorien.

Zeigen Sie den Lehrlingen das Plakat mit Speisen, Kalorien- und Fettgehalten. Besprechen Sie die Inhalte.

Anleitung:

- > *Schau dir das Plakat an.*
- > *Was fällt auf? (je mehr Gemüse enthalten ist, desto geringer der Kaloriengehalt)*
- > *Wer weiß, wie Chili con Carne zubereitet wird? Wo steckt das Gemüse in diesem Gericht?*

Laden Sie die Lehrlinge nun ein, eine Sammlung von köstlichen Speisen, die viel Gemüse enthalten, anzufertigen.

Anleitung:

- > Welche Speisen, die viel Gemüse enthalten, kennst und magst du?
Sammlung auf Plakat oder auf dem Online-Tool [answergarden.ch](https://www.answergarden.ch)
- > Wer kennt Rezepte von Gemüsegerichten und kann die Zubereitung erklären?

frühlingsrollen gemüsereis
nudelsalat gemüseauflauf vegetarische wraps
curry toskanisches reisfle gemüse suppe
gemüse Eintopf wok gemüse
gemüse salat nudelsalat + gemüse ofen gemüse
ratatouille geko. gemüse+käsedip chili con carne
gemüsepfanne eireis+gemüse gemüse wok
klare gemüsesuppe rohkostplatte pizzabrötchen

burrito gemüsesuppen bowl
backhendlsalat gemüsepfanne
gemüse lasagne
bunter salat paella nudelsalat,
erdäpfelauflauf

Jetzt bist du dran!

Mein Weltbester Salat

Bereite dir zu Hause deinen Lieblingsalat zu.
Mach' ein Foto und bring es beim nächsten Mal mit.

Gemüse-Check: Schaffst du es, jeden Tag
mindestens 3 Portionen (= 3 Handvoll) Gemüse zu essen?
Probiere es aus!



Learning Snack: Warum sind die Japaner schlank?



Ernährungsfacts

Wir essen mehr, wenn Portionen größer sind. Und meist fällt uns das gar nicht auf! Packungen sind heute häufig größer als früher. Vor etwa 40 Jahren hatte ein „normales“ Sackerl Gummibärchen 75 Gramm. Und heute? Jetzt sind 200, 250 oder sogar 500 Gramm Standard. Auch Schokotafeln und Chips-Sackerl sind viel größer geworden. Kein Wunder, dass die Leute immer dicker werden.

Wenn wir essen, dehnt sich die Magenwand. Diese Dehnung löst Sättigungssignale aus, die ans Gehirn gemeldet werden. Es dauert aber 15 bis 20 Minuten bis wir das Gefühl des Sattseins haben. Daher ist es ein guter Tipp, beim Essen erst einmal weniger auf den Teller zu nehmen. Wenn der Teller leer gegessen ist, überlegen, ob man wirklich noch hungrig ist.

Material: Handy, Link Learning Snack

Lernziele:

- > Portionsgröße hinterfragen
- > Sättigungsgefühl wahrnehmen

Vorbereitung:

Bereiten Sie den Link zum Learning Snack vor.



Laden Sie die Lehrlinge ein, die Fragen vom Learning Snack „Warum sind Japaner so schlank?“ zu beantworten.

<https://www.learningsnacks.de/share/202/>



Im Anschluss werden in der Gruppe die Aussagen des Learning Snacks besprochen.



Anleitung:

- > Was war neu für dich?
- > Was hat dich besonders interessiert?
- > Wie kannst du im Alltag (in der Kantine, daheim, beim Essengehen) darauf achten, dass du keine zu großen Portionen isst?

Jetzt bist du dran!

Sättigungsgefühl wahrnehmen

Iss daheim einmal bewusst langsam.

Wenn dir das langsame Kauen zu fad ist, kannst du auch einfach beim Essen eine kleine Pause einlegen (Gabel ablegen und mit den anderen bei Tisch plaudern). Es hilft auch, wenn du dein Essen mit einer kleinen Schüssel Salat und einem Glas Wasser beginnst. Erst danach isst du das Hauptgericht. So vergeht Zeit und der Magen dehnt sich. Spürst du die Sättigung?



Soulfood – Futter für den Darm



Ernährungsfacts

Unser Darm gehört zu den am dichtesten besiedelten Lebensräumen. In unserem Darm leben mehr Mikroorganismen (auch „Mikrobiom“ genannt), als es Sterne in der Galaxie gibt, und sie ernähren sich von dem, was wir essen. Was wir essen ist gutes, oder auch weniger gutes Futter für unsere Darmbakterien. Das Mikrobiom ist wichtig für unsere Gesundheit, unser Immunsystem und es hat auch Einfluss auf unsere Stimmung. Je mehr unterschiedliche Mikroorganismen im Darm leben, desto besser ist es um die Gesundheit bestellt.

Eine gute Ernährung der Darmbakterien beeinflusst unser körperliches Wohlbefinden und auch unsere Psyche positiv. Der Darm ist mit dem Gehirn über die „Darm-Hirn-Achse“ direkt im Austausch. Ein gesundes Mikrobiom kann die Bildung von Botenstoffen im Gehirn beeinflussen, z.B. Stoffe, die unsere Stimmung, unseren Schlaf und die Konzentration steuern. Studien zeigen, eine abwechslungsreiche, bunte, ballaststoffreiche Ernährung stärkt den Körper und senkt das Risiko für Stress, Ängste oder Depression. Eine einseitige Ernährung mit zu viel Zucker, Fett, Alkohol und Zusatzstoffen ist daher nicht nur für die körperliche Gesundheit ungünstig, sie erhöht auch das Risiko für Angstzustände und depressive Verstimmung.

Wie können wir unsere Darmbakterien unterstützen? Womit müssen sie gefüttert werden, um uns gesund und zuversichtlich zu erhalten? Wichtig sind:

- > Ballaststoffe, also nicht verdauliche Bestandteile der Nahrung. Sie gelangen in den Dickdarm und stehen dort als Bakterienfutter zur Verfügung. Die Quellen sind Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten und natürlich Gemüse!
- > Sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst, Gemüse, Nüssen, Tee, Kaffee oder Kakao fördern das Wachstum nützlicher Darmbakterien und hemmen krankmachende Keime.
- > Wasser trinken.

Forscher:innen empfehlen übrigens mindestens 20 verschiedene Obst- und Gemüsesorten pro Woche zu essen, denn sie alle sind nicht nur anders in Farbe, Form, Konsistenz und Geschmack, sondern auch in der Nährstoffzusammensetzung. Jedes Gemüse ist Futter für bestimmte Mikroorganismen. Je bunter unsere Ernährung, desto mehr Vielfalt im Mikrobiom.

Material: Plakat, Stifte, ev. Handys

Lernziele:

- > Wert des Darmmikrobioms auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und die Psyche kennen
- > Möglichkeiten, das Darm-Mikrobiom zu verbessern, kennen

Vorbereitung:

Testen Sie die Technik.



Führen Sie kurz in das Thema Mikrobiom ein. Sie können dazu auch das Video „Was ist das Mikrobiom“ von Fr. Berg vorführen. Dauer 02:51 min
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3K7FavVORLo>

QR-Code zum Video:



Im Anschluss werden in der Gruppe die Aussagen des Videos besprochen.

Anleitung:

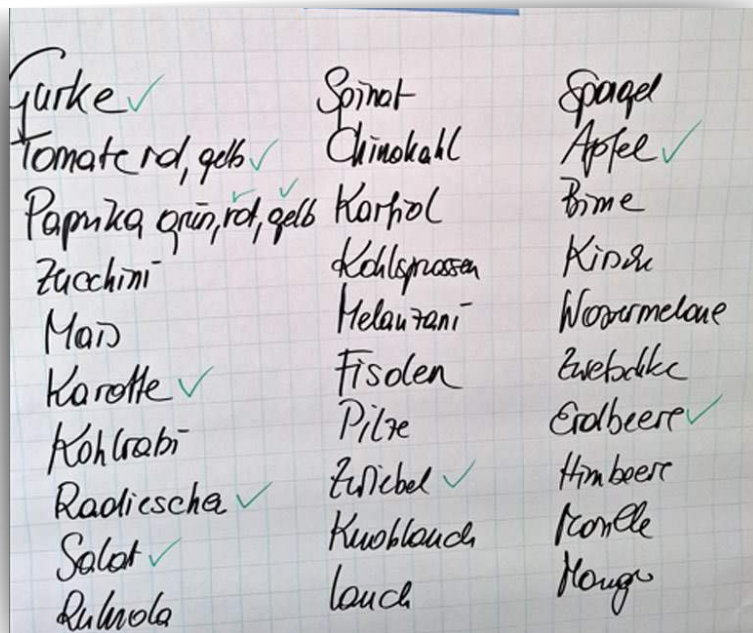
- > *Was war neu für dich?*
- > *Was hat dich besonders interessiert?*

Laden Sie die Lehrlinge ein, nun darüber nachzudenken, wie sie ihr Darmmikrobiom gut füttern können.

Anleitung:

Forscher:innen empfehlen für eine große Vielfalt an Bakterien im Darm mindestens 20 bis 25 verschiedene Obst- und Gemüsesorten pro Woche zu essen und wenig Zucker aufzunehmen.

- > *Suche dir eine:n Partner:in und überlegt gemeinsam:
Welches Gemüse/Obst habe ich/hast du in der letzten Woche gegessen?
Notiert die verzehrten Obst- und Gemüse.
Kommst du auf 20 verschiedene Sorten (inkl. frische Kräuter)?*



Laden Sie die Lehrlinge zum Abschluss zu einem Soulfood-Quiz ein.
Geantwortet wird mit Handzeichen bei der richtigen Antwort.

1. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für Herz, Immunsystem und die Psyche.

Sie sind enthalten in:

- Fleisch
- fettreichen Fischen, Leinsamen, Walnüsse und Rapsöl
- Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Richtig: Antwort b

2. Dauerstress raubt dem Körper Magnesium. Da heißt es Magnesium essen.

Reichlich enthalten ist Magnesium in:

- Dunkler Schokolade und Gemüse
- Leitungswasser
- Cornflakes

Richtig: Antwort a

3. Wie fühlt sich „angenehm satt“ an?

- Ich bin grantig.
- Ich bin vollgestopft.
- Der Magen knurrt.
- Ich bin entspannt.

Richtig: Antwort d

4. Polyphenole (Farbstoffe, Duftstoffe) sind ganz besonders wichtig für unsere Darmbakterien. Zu finden sind sie in:

- a. Obst und Gemüse, Kakaopulver
- b. Milchprodukten
- c. Bunten Süßigkeiten

Richtig: Antwort a

5. Gutes Futter für unsere Darmbakterien sind auch

- a. Schwermetalle
- b. Ballaststoffe
- c. Dreck

Richtig: Antwort b (Wo sind Ballaststoffe enthalten? Vollkornbrot, Roggenbrot, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse)

6. Wie erkennt man Vollkornbrot?

- a. an der dunklen Farbe
- b. nicht am Aussehen. Es muss als „Vollkorn“ bezeichnet sein
- c. an sichtbaren Körnern im Brot
- d. am Preis

Richtig: Antwort b

Weitere Informationen:

Podcast mit Katharina Seiser (Dauer: 1 Stunde)

Arte-Magazin: Wunderwelt im Darm,

<https://www.arte-magazin.de/wunderwelt-im-darm/>



Jetzt bist du dran!

Selbstversuch: Eine Woche für mein Mikrobiom

Iss' in der kommenden Woche mindestens 20 verschiedene (saisonale!) Gemüse- und Obstsorten. Auch frische Kräuter (Kresse, Schnittlauch...) zählen! Notiere welches Gemüse oder Obst du gegessen hast. Wer schafft mehr?



Eiweiß & Co – Abzocke oder wichtig für Muskeln?



Ernährungsfacts

Wer die Muskelmasse erhalten möchte, braucht 0,8 – 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn gezielt trainiert wird und Muskeln aufgebaut werden sollen, ist der Bedarf höher. Er liegt dann bei 1,5 – 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

- > Bei ausgewogener Ernährung – und wenn man bei jeder Mahlzeit auf eine Eiweißquelle achtet – nimmt man genug Eiweiß auf.
- > Der Körper kann nicht mehr als 20 – 25 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit verarbeiten. Mehr bringt also nichts.
- > Daher ist es gut den Eiweißkonsum über den Tag zu verteilen. Z.B. in der Früh Müsli mit Joghurt, Milch, Käsebrot, zu Mittag Chili con carne, am Abend Erdäpfel mit Schnittlauchtopfen ...
- > Der Konsum von Eiweißshakes ist nicht notwendig.
- > In der Sporternährung gibt es das „Food first-Prinzip“. Das besagt: Den Nährstoffbedarf mit normalen Lebensmitteln decken. Speisen aus „natürlichen“ Lebensmitteln liefern neben Eiweiß auch noch Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und vieles mehr. Proteinshakes und Nahrungsergänzungsmittel können zu einseitiger Ernährung verleiten und dann zu Nährstoffmangel führen. Das wirkt sich ungünstig auf die Leistungsfähigkeit aus.
- > Maximal 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht über längere Zeit. Zu viel Eiweiß kann die Nieren belasten.

Material: Rezept für Proteinshake (zu finden im Handbuch auf Seite 77), Zutaten, Werkzeuge, Trinkgläser, Laptop, Beamer oder Whiteboard, Handy

Lernziele:

- > Den Eiweißbedarf des Körpers kennen
- > Das „Food First-Prinzip“ verstehen
- > Entscheidungskompetenz bei der Auswahl von Eiweißshakes & Co aufbauen

Vorbereitung: Die Technik vorab testen. Rezept für alle kopieren.



Als Einstieg ins Thema werden Fragen rund um Muskelaufbau und Eiweiß diskutiert um das Vorwissen zu erheben und Interesse zu wecken. Geantwortet wird mit Handzeichen bei der richtigen Antwort.

Wie kannst du Muskeln aufbauen? Worauf solltest du beim Essen achten:

- a. Isotonische Getränke trinken
- b. Genug Eiweiß essen
- c. Spaghetti vorm Schlafengehen essen

Richtige Antwort: b

Wieviel Eiweiß brauchen Jugendliche?

- a. etwa 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht
- b. 0,1 Gramm pro Kilo Körpergewicht
- c. 1,5 – 2 Gramm pro Kilo Körpergewicht
- d. hängt vom Geschlecht ab

Richtige Antwort: a

Wer effektiv Muskeln aufbauen will, braucht Eiweißshakes

- a. Ja
- b. Nein

Richtige Antwort: nein

Welche Speise enthält am wenigsten Protein (Eiweiß)?

- a. 1 Portion Chili con carne (Bohnen, Fleisch)
- b. 1 Portion Vollkornnudeln mit Pesto (Nüsse, Käse)
- c. 1 Cheeseburger (Fleisch, Käse)
- d. 1 Portion Ofenkartoffel mit Schnittlauchtopfen (Topfen)

Richtige Antwort: c.

Cheeseburger (McD) hat mit 16 g weniger Eiweiß als das Chili con carne (25 g) Erdäpfel mit Schnittlauchtopfen (25 g) oder Vollkornnudeln mit Pesto (18 g)

Welche Speise liefert am meisten Protein (Eiweiß)?

- a. 1 Ei
- b. 1 Apfel
- c. 1 Käsebrot

Richtige Antwort: Käsebrot (20 g Eiweiß, 1 Ei enthält rd. 7g Eiweiß)

Bodybuilder brauchen jedenfalls tierisches Eiweiß.

- a. richtig
- b. falsch

Richtige Antwort: falsch. Es gibt sogar vegane Bodybuilder:innen. Wichtig ist dann aber, dass du genau darauf achtest, die pflanzlichen Eiweißquellen optimal zu kombinieren. (z.B. Linsensalat mit Nüssen oder Kürbiskernen + Brot)

Laden Sie die Lehrlinge ein, das Video „ERNÄHRUNG – So erreichst du deinen Traumkörper“ von Sascha Huber anzusehen – den Teil zu Proteinen (Ab Minute: 10:40 – 12:00)

Youtube-Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=RqBBgrLph4s>



Anleitung:

- > *Schau dir die Videosequenz an.*
- > *Was fällt dir auf?*
- > *Sascha Huber empfiehlt 3 Eiweißshakes pro Tag. Sind die notwendig?*

Hinweis:

Das Video ist sehr motivierend. Der angegebene Eiweißbedarf ist jedoch zu hoch. Der Beitrag ist werblich. Er sagt zwar, dass man das Eiweiß auch mit normalen Lebensmitteln aufnehmen kann, empfiehlt trotzdem 3 Shakes pro Tag. Man kann über ihn die Präparate billiger kaufen.

Im Anschluss gemeinsam ein Rechenbeispiel für den Tageseiweißbedarf eines Jugendlichen (70 kg Körpergewicht) auf Plakat/Whiteboard schreiben:

Anleitung:

- > Schafft man die für Muskelaufbau notwendige Eiweißmenge mit normalen Lebensmitteln?
- > Hier ein Rechenbeispiel:

Berechnung: 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht

$1,5 \text{ g} \times 70 \text{ kg} = 105 \text{ g Eiweiß/Tag}$

An einem ganz normalen Tag:

Frühstück: Müsli 16 g Eiweiß

(1 kl. Becher Joghurt, 5 Esslöffel Haferflocken,
1 Esslöffel Nüsse, Früchte)

Jause: Käsebrot 20 g Eiweiß

(Vollkornbrot mit Bergkäse)

Mittag: Chili con carne 25 g Eiweiß

Abend: Griechischer Salat mit Brot 22 g Eiweiß

Nach dem Training oder zwischendurch:

1 Glas selbstgemachter Eiweißshake 25 g Eiweiß

250 ml Buttermilch, 2 Esslöffel Topfen,

1 Teelöffel Leinsamen, 2 Esslöffel

geriebene Nüsse, 100 g Obst

(Banane, Beeren, Fruchtmus...)

Summe: 111 g Eiweiß



Bereiten Sie nun in der Gruppe gemeinsam einen Eiweißshake zu und verkosten sie ihn.

Teilen Sie das Rezept aus und stellen Sie die Zutaten, den Mixbecher und den Mixstab bereit.

Weitere Informationen:

Broschüre „Sporternährung für Jugendliche“
des Gesundheitsfonds Steiermark



Proteinshake zubereiten

Bereite dir daheim einen Eiweißshake zu.
Vielleicht findest du ein tolles Rezept im
Internet oder du verwendest unser Rezept.
Genieße den Shake als Power-Frühstück oder
nach dem Training oder als Energy-Booster nach der Arbeit.
Mach Handy-Fotos von deinem selbst gemachten Eiweiß-Shake!





Gute Manieren bestechen



Ernährungsfacts

Menschen essen in Gesellschaft – daheim in der Familie, in der Kantine am Arbeitsplatz, bei Freund:innen oder Verwandten, im Restaurant, bei der Weihnachtsfeier... Man sollte Grundlagen des guten Benehmens bei Tisch beherrschen. Auch wenn es altmodisch klingt: nur wer sich bei Tisch zu benehmen weiß, wird auch Karriere machen und aufsteigen können.

Material: Handy, QR-Code, Tischregel-Quiz

Lernziele:

- > Grundlegende Tischmanieren kennen

Vorbereitung:

Bereiten Sie den QR-Code zum Quiz vor. (Es handelt sich beim Quiz um ein Powerpoint, bitte rufen Sie das Quiz mit einem entsprechenden Gerät ab.)



Starten Sie mit einer Gedankenreise.

Anleitung:

- > *Stelle dir vor, du bist mit anderen bei Tisch und isst. Jemand hat schlechte Tischmanieren.*
- > *Welches Verhalten findest du unappetitlich?*
- > *Was stört dich bei Tisch?*

Laden Sie die Lehrlinge nun zu einem Quiz zu Tischmanieren – Test dein Wissen (Education Group) ein



Anleitung:

- > Scanne den QR-Code und starte das Quiz.

Im Anschluss werden in der Gruppe die Aussagen besprochen.

Anleitung:

- > *Was war neu für dich?*
- > *Was hat dich besonders interessiert?*
- > *Was hat gefehlt, welche Regeln kennst du sonst noch?*

Stellen Sie den Lehrlingen zum Abschluss ein paar Fun Facts zu Tischregeln in anderen Ländern vor.

Anleitung:

- > *Andere Länder, andere Sitten. Nicht in jedem Land gelten die gleichen Tischregeln.*

Für welches Land gilt:

1. **Schlürfen (Nudeln), Schmatzen sind OK. NIE bei Tisch schnäuzen!**
Zur Auswahl stehen: Japan, China, Indien, Frankreich, Italien
Richtige Antwort: China
2. **Gegessen wird oft ohne Besteck und grundsätzlich mit der rechten Hand. Die linke Hand gilt als unrein.**
Zur Auswahl stehen: Japan, China, Indien, Frankreich, Italien
Richtige Antwort: Indien
3. **Cappuccino wird nur zum Frühstück genossen und niemals nach dem Essen. Da ist nur Espresso erlaubt.**
Zur Auswahl stehen: Japan, China, Indien, Frankreich, Italien
Richtige Antwort: Italien

Kennt jemand Tischregeln aus anderen Ländern?

Laden Sie die Lehrlinge ein ihre Erfahrungen zu teilen.

Essen in der Arbeit



Ernährungsfacts

Was wir essen, hat kurzfristig Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit und langfristig auf unsere Gesundheit. Wie sieht es mit dem Essen in der Arbeit aus?

Material: Arbeitsblatt „Mein Ernährungstagebuch“ (Kopiervorlage Seite 60), Handy

Lernziele:

- > Reflexion des Essverhaltens in der Arbeit



Vorbereitung: Bereiten Sie den QR-Code zum Learning Snack und die Kopien vor.

Starten Sie mit einer Reflexion. Laden Sie die Lehrlinge ein zu überlegen, was sie an einem „normalen“ Arbeitstag essen und trinken.

Anleitung:

- > *Nimm das Arbeitsblatt „Mein Ernährungstagebuch“ und schreibe auf, was du gestern den ganzen Tag gegessen und getrunken hast.*
- > *Lass dir Zeit und versuche dich zu erinnern.*
- > *Mach dann für dich die Auswertung.*

- > *Suche dir nun eine:n Partner:in.*
- > *Stellt euch gegenseitig euer Ergebnis vor und überlegt gemeinsam: Möchte ich etwas ändern? Was könnte ich verbessern?*
- > *Nimm' dir 1 oder 2 konkrete Sachen vor: „Ich werde...“*

Laden Sie die Lehrlinge nun ein, den Learning Snack zum Essen in der Arbeit auszufüllen.

Anleitung:

- > Scanne den QR-Code und starte das Quiz „Gut versorgt? Der Tages-Check“
<https://www.learningsnacks.de/share/525235/>



Jetzt bist du dran!

GELA im Betrieb verankern

Auf Seite 64 des Handbuchs findet ihr Ideen für den Betrieb. Was könntet ihr bei euch umsetzen?





Kochevent für Lehrlinge

Material: Rezepte (z.B. aus dem TIW Kochbuch „Easy cooking“, Information dazu auf Seite 79), Zutaten, Werkzeuge, Essgeschirr

Lernziele:

- > einfache Speisen selbständig zubereiten
- > Küchenhygiene, Küchenwerkzeuge, Sicherheit und Qualitätsmerkmalen von Lebensmitteln (Kennzeichnung) kennenlernen

Vorbereitung: Bereiten Sie einen Raum für die Zubereitung der Speisen vor. (Es muss nicht unbedingt eine Küche sein.)



Laden Sie die Jugendlichen zu einem Kochevent ein.
Wann soll der Event stattfinden?
Planen Sie rund 2 – 3 Stunden für die Zubereitung, das Essen und das Aufräumen ein.

Vorbereitung:

Ein paar Tage vor dem Kochevent müssen die Vorbereitungen besprochen werden.

Bilden Sie Arbeitsgruppen.

Jede Gruppe sucht ein Rezept (aus Kochbüchern, die Sie zur Verfügung stellen, aus dem Internet...), erstellt eine Einkaufsliste und besorgt die Zutaten.

Frage: Können wir das Gericht hier zubereiten? (Wenn z.B. kein Backrohr im Betrieb vorhanden ist, kann auch nicht gebacken werden...)

Essgewohnheiten sind eng mit der Herkunft verknüpft. Bei der Auswahl der Gerichte darf niemand ausgeschlossen werden.

Anleitung Kochtag:

Starten Sie mit einer kurzen Einführung in Hygiene. (Hände waschen, Schmuck ablegen ...) Dann wird das Essen zubereitet.

Jeder kann, jede darf! Gemeinsam Kochen bekämpft auch Gender-Stereotype.

Machen Sie, bevor die Lehrlinge die Mahlzeit verzehren, gemeinsam den Teller-Check:

Sind alle Komponenten dabei?


- > Obst, Gemüse
- > Stärke
- > Eiweiß


Gemeinsam genießen.


Arbeitsplatz wieder sauber machen nicht vergessen!

SERVICETEIL



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit
Österreich GmbH

 Fonds Gesundes
Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Verein T.I.W.
Verein für Training, Integration & Weiterbildung



 gutessen
consulting

**AK
YOUNG**
www.akyoung.at

GELA – gesund essen/leben/arbeiten

Mein Ernährungstagebuch

Wochentag

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

 Datum: _____

Mahlzeit, Uhrzeit	Lebensmittel, Getränke (inkl. Menge)	Ort	Gefühle vor/ nach dem Essen
Frühstück	_____	_____	_____
Jause/Zwischendurch	_____	_____	_____
Mittagessen	_____	_____	_____
Jause/Zwischendurch	_____	_____	_____
Abendessen	_____	_____	_____
Spätmahlzeit, vor dem Schlafen	_____	_____	_____

Bewegungsintensität in der Arbeit

- Ausschließlich sitzende Tätigkeit
- Vorwiegend sitzende und zeitweise auch gehende/stehende Tätigkeit
- Vorwiegend gehende/stehende Tätigkeit
- Körperlich anstrengende Tätigkeit

Sportliche Aktivitäten in der Freizeit _____ | Dauer _____ |

Selbsteinschätzung

Das finde ich positiv: _____ | Das möchte ich verändern: _____ |

Geschafft?

- Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser
- Täglich Obst und Gemüse
- Täglich Stärke (Haferflocken, Brot, Nudeln, Getreide, Erdäpfel)
- Täglich Nüsse und Samen
- Täglich Eiweiß (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse)
- 3mal pro Woche Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Humus...)
- Maximal 1 Süßigkeit oder 1 Süßgetränk am Tag

Mein Ernährungstagebuch

Wochentag

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
----	----	----	----	----	----	----

 Datum: _____

Mahlzeit, Uhrzeit	Lebensmittel, Getränke (inkl. Menge)	Ort	Gefühle vor/ nach dem Essen
Frühstück 5.50	1 Glas Wasser 1 Schale Milch mit Schokomüsli	Küche	müde
Jause/ Zwischendurch 8.30	1 Kaffee mit Milch, 1 Apfel 1 Käseweckerl (Laugenstangerl mit Butter und Käse)	Sozialraum	hungrig, Eile
Mittagessen			
Jause/Zwischendurch			
Abendessen			
Spätmahlzeit, vor dem Schlafen			

Bewegungsintensität in der Arbeit

- Ausschließlich sitzende Tätigkeit
- Vorwiegend sitzende und zeitweise auch gehende/stehende Tätigkeit
- Vorwiegend gehende/stehende Tätigkeit
- Körperlich anstrengende Tätigkeit

Sportliche Aktivitäten in der Freizeit Skaten mit Freunden | Dauer 40 min.

Selbsteinschätzung

Das finde ich positiv: _____ | Das möchte ich verändern: _____

Geschafft?

- Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser
- Täglich Obst und Gemüse
- Täglich Stärke (Haferflocken, Brot, Nudeln, Getreide, Erdäpfel)
- Täglich Nüsse und Samen
- Täglich Eiweiß (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse)
- 3mal pro Woche Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Humus...)
- Maximal 1 Süßigkeit oder 1 Süßgetränk am Tag

Zucker-Quiz

Schätze den Zuckergehalt folgender Lebensmittel und Getränke.

Wichtig: Achte auf die gefragte Portionsgröße!

Tipp: 1 Zuckerwürfel wiegt 4 Gramm

Lebensmittel, Getränk	Gramm Zucker in 1 Portion	Stück Würfelzucker pro Portion (gerundet)
Mineralwasser mit Zitrone 250 ml (1 Glas)	_____	_____
Apfelsaft gespritzt 250 ml (1 Glas)	_____	_____
Eistee Pfirsich 500 ml (1 kleine Flasche)	_____	_____
Leitungswasser 250 ml (1 Glas)	_____	_____
Fruchtnektar (Multivitamin) 250 ml (1 Glas)	_____	_____
Energydrink 300 ml (1 Dose)	_____	_____
Kakao 250 ml (1 Häferl)	_____	_____
Marsriegel 51 g (1 Riegel Classic)	_____	_____
Erdbeerjoghurt 180 g Becher	_____	_____
Ayran 500 ml (1 Flasche)	_____	_____
Schwedenbombe 15 g (1 Stück)	_____	_____
Nussmix 50 g (1 ordentliche Handvoll)	_____	_____
Apfel 100 g (1 Stück)	_____	_____

Vergleich mit der Empfehlung der WHO:

Pro Tag 6 bis max. 12 Würfel Zucker

10% entspricht ca. 50 g Zucker/Tag (= 12 Würfel Zucker)

5% entspricht ca. 26 g Zucker/Tag (= 6 Würfel Zucker)

Zucker-Quiz-Auflösung

Schätze den Zuckergehalt folgender Lebensmittel und Getränke.

Wichtig: Achte auf die gefragte Portionsgröße!

Tipp: 1 Zuckerwürfel wiegt 4 Gramm

Lebensmittel, Getränk	Gramm Zucker in 1 Portion	Stück Würfelzucker pro Portion (gerundet)
Mineralwasser mit Zitrone 250 ml (1 Glas)	0	0
Apfelsaft gespritzt 250 ml (1 Glas)	17	4
Eistee Pfirsich 500 ml (1 kleine Flasche)	30	8
Leitungswasser 250 ml (1 Glas)	0	0
Fruchtnektar (Multivitamin) 250 ml (1 Glas)	25	6
Energydrink 300 ml (1 Dose)	33	8
Kakao 250 ml (1 Häferl)	22	5
Marsriegel 51 g (1 Riegel Classic)	31	8
Erdbeerjoghurt 180 g Becher	20	5
Ayran 500 ml (1 Flasche)	6	1,5
Schwedenbombe 15 g (1 Stück)	6	1,5
Nussmix 50 g (1 ordentliche Handvoll)	2	0,5
Apfel 100 g (1 Stück)	10	2,5

Vergleich mit der Empfehlung der WHO:

Pro Tag 6 bis max. 12 Würfel Zucker

10% entspricht ca. 50 g Zucker/Tag (= 12 Würfel Zucker)

5% entspricht ca. 26 g Zucker/Tag (= 6 Würfel Zucker)



GELA im Betrieb verankern

GELA baut auf Routine auf. Regelmäßige kurze Inputs und Impulse für Lehrlinge sind wirksamer als ein einmaliger Ernährungs-Workshop. Ergänzen und festigen Sie das Gelernte indem Sie gut essen zur Gewohnheit machen.

Was die Lehrlinge essen und trinken hängt nicht allein vom (starken) Willen der jeweiligen Person ab, sondern ist entscheidend von den Rahmenbedingungen im Betrieb beeinflusst. Wie ist die Esskultur im Betrieb? Was essen, trinken die anderen? Was wird zur Jause geholt? Was wird als Betriebsverpflegung angeboten? Wird gesundheitsfördernde Ernährung vorgelebt? Es braucht Bedingungen, die es allen Mitarbeiter:innen erlauben, sich gut zu ernähren, gesund und leistungsfähig zu sein, zu werden und zu bleiben.

Ideen für den betrieblichen Alltag:

- > **Jour fix - gemeinsames Frühstück mit Lehrlingen** – stärkt den Teamgeist, liefert Energie für den Tag.

Zu klären:

- > **Wann** findet das Frühstück statt? (Tag, Uhrzeit – ideal ist Routine, z.B. jeden Dienstag)
- > **Wer** sorgt für das Frühstück? Zuständigkeiten verteilen. Jedes Mal organisiert ein anderes Team.
- > **Was** wird angeboten? Esskulturen und Ernährungserfordernisse beachten. Ideal: Obst, Gemüsesticks, Müsli, Joghurt, Eier, Aufstrich, Käse, Schinken, gutes Brot. Oder auch mal warm: Eierspeise, Menemen, Toast, Börek.
Rezepttipps ab Seite 72

- > **Obstkorb** – der täglichen Vitamin-Boost.

Zu klären:

- > **Wer** befüllt den Korb? Zuständigkeiten klären.
- > **Wo** steht der Korb? An einem leicht zugänglichen Ort, an dem alle zugreifen können.
- > **Was** wird angeboten? Äpfel, Birnen, Mandarinen, Trauben, Karotten, Minigurken, Cocktailtomaten ... Abwechslung macht neugierig.
Tipp: Nicht alles aufgegessen? Braune Stellen? Am Freitag kommen die Reste in einen Smoothie oder Eiweißshake. **Rezepttipps** ab Seite 72

- > **Trinkflasche** – als Incentive für Lehrlinge.
Die gefüllte Wasserflasche in Reichweite erinnert ans Trinken.

- > **Kantine, Automat** – ist ein Update für die Betriebsverpflegung fällig?

- > **GELA-Snack:** Besondere Angebote für Lehrlinge (Protein-Snack, Brainfood-Snack, Energy-Booster bei Müdigkeit...) in der Mittagspause/in der Automatenverpflegung
- > **Preisgestaltung:** Aktionspreise für Salate, Gemüsesuppen, besonders wertvolle Snacks
- > **Vitalküche:** Kostenlose Beratung für die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Verpflegung in NÖ Betrieben



Mehr dazu: Leitlinie Betriebsverpflegung



- > **Mikro-Inputs zur Verankerung** – dran bleiben mit kleinen Erinnerungen
- > **Motivierende Botschaften** – im Büro am Computer, an der Werkbank, auf der Klotür, am Spind, im Lift, bei der Kaffeemaschine oder im Intranet! Wo immer sich Ihre Lehrlinge aufhalten, am besten an ungewöhnlichen und daher auffälligen Orten. Wichtig: alle paar Wochen eine neue Botschaft, sonst wird es langweilig.
- > **Betriebs-/Abteilungs-Challenges** – gemeinsam geht Gesundheitsförderung leichter. Wettbewerb macht Spaß. Wer es schafft, wird belohnt.

Beispiele:

- > **Wasser-Challenge** – Wer schafft es, einen Monat nur Wasser oder täglich mind. 1,5 Liter Wasser zu trinken. Gut hydriert ist man aufmerksamer und wacher!
- > **20+ -Challenge** - Wer schafft es mindestens 20 verschiedene Obst und Gemüse pro Woche zu essen? Top für den Darm, das Gemüt und die Gesundheit!
- > **Self-Nudging-Challenge** - Was ist dein Ziel? Mehr bewegen, weniger Süßes, öfter frisch kochen, weniger Tik Tok? Auch bei individuellen Gesundheitszielen gilt: gemeinsam geht es leichter und macht mehr Spaß! Nimm dir was vor, teile es mit Kollegen:innen und los geht's!
- > **Zucker-Challenge** – z.B. in der Fastenzeit Süßes reduzieren oder ganz auf Zucker verzichten

2. Wer ist der Absender?

Ist klar, wer den Inhalt veröffentlicht hat? (Impressum, „Über uns“)

Ist der Absender unabhängig oder möchte er mir etwas verkaufen?

Ist klar, wer den Inhalt erstellt hat? Stammt die Information von einer Person oder von KI?

Person: Wird der Autor, die Autorin mit Namen genannt? Besitzt die Person das nötige Fachwissen?

KI: KI-Chatbots geben auf Fragen oft einen guten ersten Überblick. Die Antworten klingen vertrauenswürdig. Sie sind aber nicht automatisch richtig. KI-Antworten beruhen auf Wahrscheinlichkeiten nicht auf Richtigkeit. Die KI kann auch halluzinieren, also Behauptungen erfinden. KI-Ergebnisse daher immer kritisch hinterfragen.

3. Ist das noch aktuell?

Finde ich ein Datum, wann die Information erstellt wurde?

Das Internet vergisst nicht und so manche Information ist längst überholt.

4. Ist die Sprache glaubwürdig?

Werde ich neutral informiert oder beeinflusst?

Klingt der Inhalt vertrauenswürdig oder doch zu toll um wahr zu sein?

Wenn ein Produkt, eine Diät oder ein Nahrungsergänzungsmittel nur gelobt wird, ist das verdächtig. Wenn man in kurzer Zeit viel Gewicht verliert oder massig Muskeln aufbaut, ist das unrealistisch. Begriffe wie „sensationell“, „Wunderwaffe“, „ein Hammer“, „irre“, „ohne Risiko“ sind verdächtig. Eine seriöse Information übertreibt nicht.

5. Gibt es Quellenangaben?

Ist nachvollziehbar, woher die Informationen stammen?

Gibt es Literaturangaben, Links zu Studien oder andere Belege, woher die Inhalte stammen?

Mehr dazu:





Pixabay/Einladung zum Essen



Pixabay/Daryna Tymoshenko



Pixabay/Convegni_Ancisa

Geschmack	✓
Sättigung	✓
Kaloriengehalt	912 kcal
Gemüse/Obst	✓ X
Eiweiß	✓
Nüsse/Saaten	✓ X
Stärke	✓

Geschmack	✓
Sättigung	✓
Kaloriengehalt	rd. 700 kcal
Gemüse/Obst	✓
Eiweiß	✓
Nüsse/Saaten	✓
Stärke	✓

Geschmack	✓
Sättigung	✓
Kaloriengehalt	667 kcal
Gemüse/Obst	X
Eiweiß	✓
Nüsse/Saaten	X
Stärke	✓

Geschmack	✓
Sättigung	✓
Kaloriengehalt	120 kcal
Gemüse/Obst	✓
Eiweiß	X
Nüsse/Saaten	✓ X
Stärke	✓

Frühstück: Brainfood-Müsli (2 Portionen) sehr einfach

- > 1 halber Becher Wasser
- > 1 halber Becher zarte Haferflocken
- > 1 Esslöffel Rosinen oder andere Trockenfrüchte (können auch weggelassen werden)
- > 1 kleiner Becher Joghurt
- > 1 Apfel
- > Saft einer halben Bio-Orange
- > Zimt
- > 2 Esslöffel Nüsse
- > 1 Handvoll Obst der Saison (Beeren, Trauben, Zwetschken, Banane ...)



Zubereitung:

1. Haferflocken und Rosinen in die Schüssel geben.
2. Wasser dazu geben und abdecken. Mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank geben.
3. In der Früh das Joghurt dazu geben.
4. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und grob raspeln. Zum Müsli geben.
5. Orangensaft, Zimt und Nüsse dazu geben. Durchmischen.
6. Obst der Saison waschen, abzupfen, ev. schneiden und dein Müsli damit garnieren.

Tipp: Für ein Frühstück in der Arbeit das Müsli gleich in einer gut verschließbaren Dose zubereiten.

TELLER-CHECK!



Knusper-Granola selbst gemacht

- > 1 Becher gemischte Nüsse und Saaten (z.B. Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Chia...)
- > 1 Becher Getreideflocken (Haferflocken, Dinkelflocken, Hirseflocken – was immer du magst)
- > 1 halber Becher geriebene Nüsse (z.B. geriebene Haselnüsse oder Mandeln oder geschälte Hanfsamen)
- > 4 Esslöffel neutrales Öl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- > 3 Esslöffel Honig
- > Zimt gemahlen

Zubereitung

1. Nüsse und Samen grob hacken
2. Getreideflocken, gehackte und geriebene Nüsse und Saaten mischen
3. Öl in eine Pfanne geben und vorsichtig erwärmen, Honig dazu und rühren, bis der Honig schön flüssig ist
4. Honig-Öl-Mischung zur Flocken-Nussmischung geben
5. Zimt nach Geschmack dazu geben und alles gut mit einem Löffel durchmischen
6. Ein Backblech mit Backpapier belegen
7. Granola-Mischung auf dem Blech verteilen
8. Bei 150 °C (Heißluft) ca. 10 Minuten backen.
Zwischendurch mehrmals durchrühren
9. Aus dem Rohr nehmen und auskühlen lassen
10. In ein Schraubglas füllen und jeden Tag so viel nehmen, wie du brauchst

Tipp: Knusper-Granola mit Joghurt und Obst als Frühstück oder Jause.
Granola schmeckt auch als crunchy Topping aufs Müsli.
Schnelle Lust auf Süßes? Einen Löffel Granola genießen!

TELLER-CHECK!



✓ Getreideflocken

✓ Nüsse,
Saaten

Bunter Nudelsalat (2 Portionen)

einfach, gut vorzubereiten

- > 100 g Spiralnudeln oder Hörnchennudeln
- > 3 Handvoll Gemüse (z.B. Radieschen, Kohlrabi, Karotten, Paprika, Cocktailtomaten, Mais oder Bohnen aus der Dose/dem Glas, Gurke, Jungzwiebel...)
- > 1 Becher Mini-Mozzarella oder 1 Scheibe Schinken oder Gouda-Käse
- > 2 Essiggurkerl
- > 2 Esslöffel Joghurt
- > 1 Esslöffel Sauerrahm
- > Salz, Pfeffer, 1 Esslöffel Essig
- > Kräuter (z.B. Schnittlauch, Basilikum)



Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser kochen
2. Abseihen und mit kaltem Wasser abspülen
3. Gemüse waschen, klein schneiden
4. Mozzarella-Bällchen vierteln, Käse oder Schinken in Würfel schneiden.
5. Essiggurkerl klein schneiden
6. Alle Zutaten vermischen
7. Mit Joghurt, Sauerrahm, Essig, Salz und Pfeffer marinieren
8. Mit gehackten, frischen Kräutern bestreuen

Tipp: In diesem würzigen Salat schmecken Vollkornnudeln sehr gut.
Probiere es aus!

Meal Prep: Nudelsalat kannst du vorbereiten und in einer verschließbaren Dose im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahren.

Gewusst? Die Stärke aus Nudeln, Reis und Kartoffeln wandelt sich beim Abkühlen zum Teil in resistente Stärke um. Diese wirkt wie ein Ballaststoff, belastet den Blutzucker nicht und ist bestes Futter für unser Darmmikrobiom. Salate mit Nudeln, Kartoffeln oder Reis sind daher eine ideale, sättigende Jause für die Arbeit.

TELLER-CHECK!

✓
Gemüse,
Kräuter



✓
Nudeln

✓
Mozzarella,
Schinken, Käse

Gefüllte Wraps (2 Portionen) einfach

- > große Weizentortillas (soft)
- > Frischkäse
- > Salatblätter, Rukola
- > Gemüse (z.B. Paprika, Gurke, Karotten, Essiggurke, Avocado)
- > Kräuter (z.B. Kresse)
- > Zusätzlich: Schinken oder Käse oder Räucherfisch



Foto: Dieterich/gutessen

Zubereitung:

1. Tortillas mit Frischkäse bestreichen
2. Salatblatt darauflegen
3. Gemüse (z.B. Paprika, Avocado, Gurke, Radieschen, Karotte..) in Streifen schneiden und auf den Wraps verteilen
4. Mit Schinken, Käse oder Räucherlachs belegen
5. Die Seiten der Tortillas (rechts und links) einschlagen und dann fest zusammenrollen

Gewusst? Gemüse ist reich an Vitaminen und wunderbares Futter für unser Darmmikrobiom. Je mehr Farben, desto besser - orange Karotten, rote Tomate, grüner Rukola, rosa Radieschen, gelber Paprika

TELLER-CHECK!

✓ Salat,
Gemüse,
Kräuter



✓ Tortillas

✓ Schinken, Käse,
Räucherfisch

Wassermelonen-Salat (2 Portionen)

besonders erfrischend an heißen Tagen

- > 1 Stück Wassermelone (etwa 1kg)
- > 1 Hand voll schwarze Oliven
- > 1 rote Zwiebel
- > 1 Packung Feta
- > 1 Zitrone
- > Olivenöl
- > Frische Minze
- > Salz

Zubereitung:

1. Wassermelone in attraktive Stücke schneiden
2. Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden
3. Zitrone auspressen
4. Feta würfeln
5. Minze abzupfen
6. Melone und Zwiebel in eine Schüssel geben
7. mit Salz, Zitrone und Olivenöl abschmecken
8. vorsichtig mischen
9. Oliven und Feta drauf verteilen
10. mit Minzblättern dekorieren



Tipp: Mit einem Stück Brot ein vollwertiges Essen!

Gewusst? Wassermelone besteht zu über 95 Prozent aus Wasser (und ist daher besonders kalorienarm). Flüssigkeit zum Abbeißen!

TELLER-CHECK!



Proteinshake (1 Portion)

- > 1 Becher (250 ml) Buttermilch
(oder Joghurt, Milch, Haferdrink...)
- > 2 große Esslöffel Topfen
- > 2 Esslöffel feine Haferflocken
- > 1 Esslöffel geriebene Nüsse
- > 1 Teelöffel Leinsamen (oder Chiasamen
oder Leinöl – gute Omega-3-Fettsäuren-Quelle!)
- > Obst (Apfelmus, Banane, Beeren...)
- > Eventuell ein paar grüne Blätter (Spinat,
Salat, Brennnesselblätter...
– gute Eisen- und Magnesiumquelle!)

Zubereitung

1. Alles in einen Krug oder einen Mixbecher geben.
2. Pürieren.



TELLER-CHECK!

✓
Obst
Grüne Blätter



✓
Haferflocken

✓
Buttermilch,
Topfen, Leinsamen,
Nüsse

Wohlfühl-Brownies

- > 1 Dose Kidneybohnen (255g Abtropfgewicht)
- > 100 g Datteln
- > 3 Esslöffel Pflanzenöl
- > 3 Esslöffel Wasser
- > 1 Prise Salz
- > ½ Teelöffel Vanillezucker
- > 100 g dunkle Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
- > 3 Esslöffel Kakaopulver
- > 3 Esslöffel geriebene Mandeln
- > ½ Teelöffel Backpulver



Zubereitung

1. Rohr auf 175°C vorheizen
2. Bohnen abgießen und gut spülen
3. Datteln klein schneiden
4. Bohnen, Datteln, Öl, Wasser, Salz und Vanillezucker mit dem Mixstab pürieren
5. Schokolade in Stücke schneiden
6. Kakaopulver, Mandeln und Backpulver in eine Schüssel geben
7. Bohnen-Dattelpüree dazugeben und verrühren
8. Schokoladenstücke unterheben
9. Masse in eine gefettete Backform geben
10. 25 Minuten backen

Tipp: Ideal bei Zyklus-Beschwerden. Bohnen und Datteln liefern Ballaststoffen für den Darm, Schokolade, Kakao und die Nüsse das Magnesium für Glücksgefühle.

Meal Prep: Die Brownies kannst du in einer verschließbaren Dose im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahren.

TELLER-CHECK!



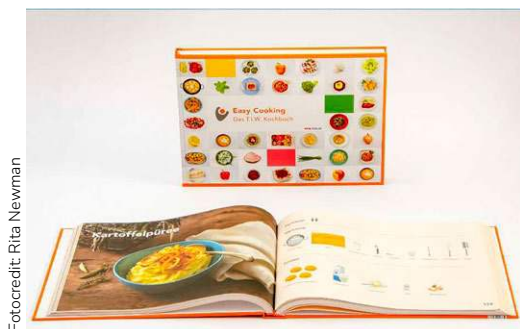


Easy Cooking – das T.I.W. Kochbuch

Kochen macht glücklich! Und es ist ganz easy.

Diese Erfahrung haben Jugendliche vom Verein „T.I.W.“ beim Probekochen für unser neues Kochbuch gemacht. Sprache kommt in diesem Kochbuch kaum „zu Wort“. Stattdessen dominieren selbsterklärende Fotos. Die Rezepte können intuitiv erfasst werden. Das bringt auch jene an den Herd, die sonst nicht so gern einen Kochlöffel zur Hand nehmen. Alles geht leicht von der Hand. Und es gelingt.

Das Kochbuch wurde im Auftrag des wunderbaren Vereins T.I.W. mit Unterstützung der Z Zurich Foundation erstellt. Fotos und Feedback zum Design kamen von Lektorinnen der FH St. Pölten.



Fotocredit: Rita Newman

Autorinnen: Karin Kaiblinger
und Rosemarie Zehetgruber

Bestellung direkt beim
Verein T.I.W. oder
beim ÖGB-Verlag.



Literatur

BMSGPK (2024): Der gesunde und nachhaltige Teller; www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ern%C3%A4hrung/Der-gesunde-und-nachhaltige-Teller.html

FELDER-PUIG, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Lehrlingen. Ergebnisse der Lehrlingsgesundheitsbefragung 2021/22. Wien: BMSGPK

ÖSTERREICHISCHES INSTITUT FÜR WIRTSCHAFTSFORSCHUNG (2025): Fehlzeitenreport 2025

SCHNÖGL, Sonja; Zehetgruber, Rosemarie; Danninger, Silvia et al. (2006): Food Literacy. Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und -beratung, Wien

SIPCAN (2021): Der Einfluss von Frühstück auf die kognitive Funktion und psychische Gesundheit. SIPCAN Science News 2021, Mai; 6

WOLF, Doris (2024): Der menschliche Körper ist ein biologisches Wunder (11.01.2024); <https://www.palverlag.de/faszination-mensch.html>

QR-Codes zu folgenden weiterführenden Informationen

AGES: Lebensmittel unter der Lupe (3.3.2026)



BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG: Mein Herz für Energy – Eine Fallstudie zu Energydrinks (Video, auf Youtube 2017 veröffentlicht)



BUNDESINSTITUT FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT: Kenn dein Limit – Alkohol-Selbsttest (3.3.2026)



BUNDESINSTITUT FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT:
Kenn dein Limit – Promille-Rechner (3.3.2026)



EDUCATION GROUP (in Kooperation mit der Tourismusschule
Bad Hofgastein): Tischmanieren – teste dein Wissen



FONDS GESUNDES ÖSTERREICH: Neue Ernährungs-
pyramiden – mit und ohne Fleisch (26.2.2026)



GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH (2024): Ernährung –
Gesundheit für alle. Broschüre, Wien



GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK (2021): Sporternährung
für Jugendliche, Graz



LAND SCHAFFT LEBEN: Podcast mit Katharina Seiser (Video,
auf Youtube 2025 hochgeladen)



ÖPGK (2020): Checkliste Gute Gesundheitsinformation.
Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, Gesundheit
Österreich, Wien



SAFERINTERNET: STRESS PUR. Schönheitsideale und
Beautyfilter (3.3.2026)



SIPCAN: Liste von Getränken, geordnet nach Zucker- und
Süßstoffgehalt (3.3.2026)



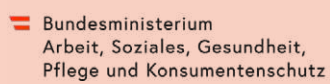
TU GRAZ, Gabriele Berg: Was ist das Mikrobiom
(Video, auf Youtube 2019 veröffentlicht)



„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH (2022): Leitlinie für eine
ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in NÖ,
Teil 4 Verpflegung in Betrieben, Werkküchen, Kantinen, St. Pölten



www.verein-tiw.at



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich