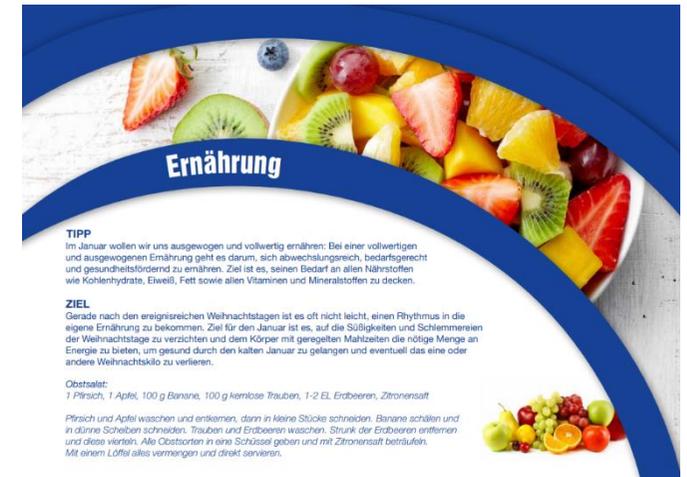


## JANUAR 2022

Im Januar dreht sich alles um das Thema „**Ernährung**“, denn sie hat einen großen Einfluss auf das Gesundheitsbild des Menschen. Aber worauf genau muss bei einer gesunden Ernährung geachtet werden?

Folgende 10 Faustregeln der DGE\* helfen dabei, die Essgewohnheiten langfristig umzustellen, um einen positiven Gesundheitseffekt aus der Ernährung zu ziehen:

1. Lebensmittel**vielfalt** genießen
2. Obst und Gemüse - nimm „**5 am Tag**“ - Schau doch hier noch einmal in unserem Kalender vorbei. Dort halten wir ein Rezept für einen leckeren Obstsalat für dich bereit.
3. **Vollkorn**produkte bevorzugen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. **Gesundheitsfördernde** Fette nutzen z.B. pflanzliche Öle wie Rapsöl
6. Zucker und Salz **einsparen**
7. Am besten **Wasser** trinken
8. **Schonend** zubereiten
9. **Achtsam** essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in **Bewegung** bleiben



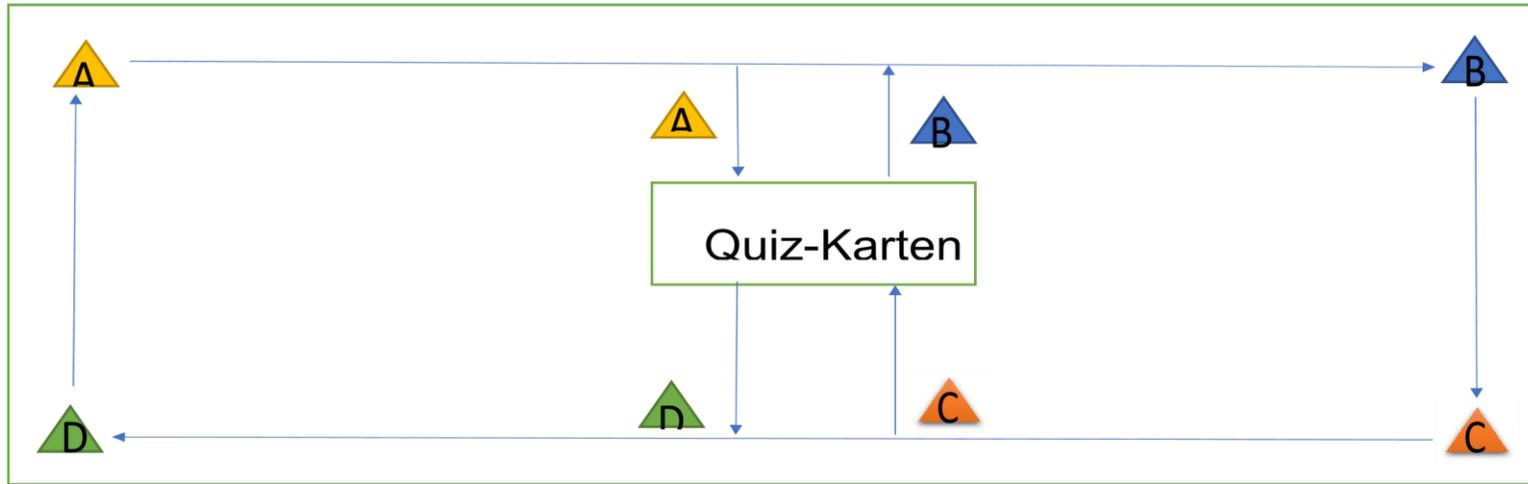
Um ein Gefühl für das aktuelle Essverhalten zu bekommen, ist es hilfreich die zugeführte Nahrung innerhalb einer Woche schriftlich festzuhalten, am Besten in Kombination mit dem Gemütszustand an dem jeweiligen Tag. Lässt sich hier vielleicht schon ein erstes Fehlverhalten in der Ernährung feststellen? Werden an stressigen Tagen vermehrt Süßigkeiten oder Fastfood verzehrt? Mit Hilfe der Vorlage unseres Ernährungstagebuchs lässt sich das Essverhalten super dokumentieren.

### TIPP für unsere Übungsleitenden und Sportvereine:

Nehmt das Thema Ernährung und die Vorlage für das Ernährungstagebuch doch einmal mit ins Training, die Übungsstunde oder die nächste Vorstandssitzung. Geht gemeinsam die 10 Regeln der DGE durch, vielleicht sogar in Form eines Laufspiels. Ideen dazu findet ihr in der beigefügten Anlage. Fordert eure Gruppen, egal ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senioren, eure Vereinsvorstände, Ehrenamtlichen und Vereinskollegen auf, in der nächsten Woche das Essverhalten zu dokumentieren. In der darauffolgenden Trainingseinheit könnt ihr gemeinsam über eure Gewohnheiten reden und mögliche Ernährungsfehler feststellen und beheben. Gemeinsam seid ihr vielleicht motivierter und am Ende natürlich: **GPS – GESUND, PRÄVENTIV und SPORTLICH** unterwegs im Emsland!

**Quelle:** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) 2022. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Zugriff am 10.01.2022 unter [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/)

## Laufquiz für Erwachsene



### Aufgabenstellung:

Zuerst werden alle Teilnehmer auf 4 Gruppen aufgeteilt. Der Start befindet sich in der Mitte, gelaufen wird mit dem Uhrzeigersinn. Jede Gruppe nimmt sich zu Beginn eine Quizkarte aus der Mitte und läuft los. Auf dieser Quiz-Karte befindet sich eine Frage mit 4 Antwortmöglichkeiten: A, B, C und D. An den vier Ecken des Spielfeldrandes sind jeweils Behälter aufgestellt. Die Quiz-Karte wird in den jeweiligen Behälter geworfen dessen Antwort man als richtig vermutet. Zurücklaufen ist nicht erlaubt, wer seinen Behälter verpasst hat muss eine Runde laufen, um erneut die Chance zu haben die QuizKarte in den richtigen Behälter zu werfen. Nach dem die Karte in den Behälter geworfen wurde läuft man die Strecke normal weiter und bewegt sich auf der Hälfte der längeren Strecke zur Mitte, um sich eine neue Quiz-Karte zu holen. Wenn jedes Team sein Quiz-Karten Stapel abgearbeitet hat erfolgt die Auswertung der Fragen.

### Benötigte Materialien:

- 1 Kasten in der Mitte
- 4 Behälter für Karteikarten in den jeweiligen Ecken des Spielfeldes

1. Wie sollte man sich am besten ernähren, um dem Körper genügend Vitamine und Nährstoffe zuzuführen?
  - A. Eintönig
  - B. Kein Fleisch
  - C. Vielfältig
  - D. Nur Chips

---

2. Wie viel Obst und Gemüse sollte man täglich essen?
  - A. 5 Hände voll
  - B. Gar nichts
  - C. Wie man Lust hat
  - D. 3 Hände voll

---

3. Welche Getreideart sollte man beim täglichen Verzehr bevorzugen?
  - A. Weizenprodukte
  - B. Vollkornprodukte
  - C. Ganz egal, Hauptsache es schmeckt
  - D. Ballaststoffe

---

4. Ergänzend zu einer normalen Ernährung sollte man welche Lebensmittel hinzufügen?
  - A. Schlemmereien
  - B. Alkohol
  - C. Tierische Lebensmittel
  - D. Salz

---

5. Was sind Beispiele für Lebensmittel mit gesundheitsfördernden Fetten?
  - A. Walnüsse, Eier und Joghurt
  - B. Käse, Lachs und Schokolade
  - C. Nachos, Avocado und Pistazien
  - D. Butter, Leinsamen und Pizza

6. Worauf darf in einer gesunden Ernährung weitestgehend verzichtet werden?
- A. Salz und Zucker
  - B. Magnesium und Zink
  - C. Ballaststoffe und Eiweiße
  - D. Gemüse und Obst
- 
7. Wie sollte die Flüssigkeitsaufnahme in einer gesunden Ernährung aussehen?
- A. Kaffee
  - B. Alkohol
  - C. Egal, Hauptsache es schmeckt
  - D. Wasser
- 
8. Worauf sollte bei der Zubereitung von Nahrung geachtet werden?
- A. Viel Wasser benutzen
  - B. Größtenteils frittieren
  - C. Schonend garen
  - D. Lebensmittel leicht anbrennen
- 
9. In welchem Tempo sollte die Lebensmittelaufnahme stattfinden?
- A. Hauptsache rein
  - B. Achtsam und genüsslich
  - C. Je schneller desto besser
  - D. Langsam und bewusst
- 
10. Wie sollte der Alltag bei einem gesunden Lebensstil aussehen?
- A. Körperlich aktiv
  - B. Viel Arbeit schaffen
  - C. Sport ist Mord
  - D. Fahrstuhl und Rolltreppe

## Laufquiz für Kinder ab der Grundschule

Start (Behälter mit Satzbausteinen) ----- Parcours durchlaufen ----- Ziel (Plakat)

### **Aufgabenstellung**

In der Halle/dem Bewegungsraum wird ein Parcours, entsprechend dem Alter der Kinder aufgebaut. Am Startpunkt steht ein Behälter mit den Satzbausteinen der 10 DGE Regeln (bzw. Bilder). Am Ende des Parcours ist ein Plakat befestigt. Dort müssen die Zettel mit den Satzbausteinen richtig zugeordnet werden. Das erste Kind zieht einen Zettelabschnitt aus dem Behälter, läuft durch den Parcours und ordnet den Abschnitt zu. Das Kind läuft außen, um den Parcours zurück. Nun ist das nächste Kind an der Reihe. Wenn alle Abschnitt auf der anderen Seite der Halle angekommen sind, kann gemeinsam überprüft werden, ob die Sätze richtig ergänzt wurden. Bei Älteren Kindern können Satzteile miteingebaut werden, die gar nicht benötigt werden.

### **Benötigte Materialien:**

- Material für den Aufbau eines Parcours
- Behälter
- Ausgeschnittene Satzbausteine/Zettelabschnitte (siehe Vorlage)
- Plakat (siehe Vorlage), ggfls. Können die Satzbausteine auch auf dem Boden zusammengesetzt werden.

### **Vorlage Satzbausteine DGE Regeln:**

Lebensmittelvielfalt	Genießen	Mit tierischen Lebensmitteln
Obst und Gemüse	Nimm „5 am Tag“	die Auswahl ergänzen
Vollkornprodukte	Bevorzugen	Gesundheitsfördernde Fette
nutzen	Einsparen	Zucker und Salz
Am besten Wasser	Trinken	Schonend

essen und genießen	Achtsam	Zubereiten
Auf das Gewicht achten		Und in Bewegung bleiben

**Zusätzliche (falsche) Satzbausteine:**

Schnell	vermeiden	Nimm „3 am Tag“
und Weizen wählen	weglassen	vermehrt genießen
beim Kochen meiden	und dauerhaft eine Diät machen	Zuckerhaltige Getränke

### Laufquiz für Kinder im Vorschulalter

Start (Behälter mit Bildern) ----- Parcours durchlaufen ----- Ziel (2 Reifen)

#### **Aufgabenstellung**

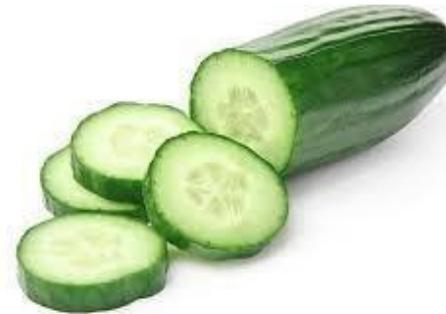
In der Halle/dem Bewegungsraum wird ein Parcours, entsprechend dem Alter der Kinder aufgebaut. Am Startpunkt steht ein Behälter mit Bildern von gesunden und ungesunden Lebensmitteln. Am Ende des Parcours liegen zwei Reifen auf dem Boden – ein Roter und ein Grüner. Dort müssen die Bilder richtig zugeordnet werden. Gesunde Lebensmittel kommen in den grünen Reifen und ungesunde in den Roten. Das erste Kind zieht ein Bild aus dem Behälter, läuft durch den Parcours und ordnet es zu. Das Kind läuft außen, um den Parcours zurück. Nun ist das nächste Kind an der Reihe. Wenn alle Bilder auf der anderen Seite der Halle angekommen sind, kann gemeinsam überprüft werden, ob sie richtig zugeordnet wurden.

#### **Benötigte Materialien:**

- Material für den Aufbau eines Parcours
- Behälter
- Bilder mit gesunden und ungesunden Lebensmitteln (siehe Vorlage)
- Ein roter und ein grüner Reifen

#### **Vorlagen Bilder**





## Die 10 Regeln der DGE

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**Ernährungstagebuch**

Datum: \_\_\_\_\_

Arbeitsalltag

freier Tag/Wochenende

Notizen: \_\_\_\_\_

	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Essen</b>	<b>Getränke</b>	<b>Motivation, Beschwerden, Anmerkungen</b>
<b>Frühstück</b>					
<b>Zwischendurch</b>					
<b>Mittagessen</b>					
<b>Zwischendurch</b>					
<b>Abendessen</b>					
<b>Später</b>					
<b>Bewegung</b>					



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.

Vollwertig essen und trinken nach den

# 10 Regeln der DGE

**Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.**

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

## 1 Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.



Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

## 2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzen) Nüsse.



Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

## 3 Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.



Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weibmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## 4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.



Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B<sub>2</sub> und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

## 5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermelden Sie verstrickte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.



Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

## 6 Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.



Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

## 7 Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.



Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

## 8 Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.



Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

## 9 Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.



Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungempfinden.

## 10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

mehr Informationen unter  
[www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)