

Kursinfo

AOK – FlexiFood

Handlungsfeld:

- Ernährung

Präventionsprinzip:

- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

Zielgruppe:

- Junge Erwachsene und Erwachsene mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne psychische (Ess-)Störungen. Insbesondere richtet sich das Angebot an berufstätige Personen mit Arbeitszeiten, die eine regelmäßige Teilnahme an Kursen nicht zulassen, oder an Personen mit hoher zeitlicher Beanspruchung.

Ziele:

- Vermittlung von Ernährungswissen
- Stärkung der Motivation zu gesunder Ernährung
- Ausbau der eigenverantwortlichen Handlungskompetenz für eine bedarfsgerechte Ernährung
- Motivation zu mehr Bewegung
- Transfer des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 2 Einheiten à 180 Minuten.

Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 6 Personen, maximale TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzungen:

- Der Raum ist der Gruppengröße anzupassen. Es wird ein Seminarraum mit üblicher Ausstattung (Flipchart, Beamer) benötigt.

Medien/Hilfsmittel:

- Moderationsmaterial (Stifte, Flipchart, Blankokarten etc.), AOK-TN-Broschüre, Ernährungspyramide (Poster oder Wandsystem mit Karten) des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE), Saisonkalender Obst und Gemüse (AOK-Verlag GmbH)

Anbieterqualifikation:

- Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- Einweisung in das KL-Manual „AOK – FlexiFood: Gesunde Ernährung maßgeschneidert“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none">• Gesund essen mit und ohne Fleisch• Vegetarische Ernährungsweisen• Lebensmitteltrends (Superfoods, „frei von“-Lebensmittel)• Die Ernährungspyramide• Transfer zu Bewegung (Thema: sitzender Lebensstil)
2	<ul style="list-style-type: none">• Regionales und saisonales Obst und Gemüse• Planen, einkaufen, lagern und Vorrat halten• Transfer zu Bewegung (Thema: bewegte Pause)