

Förderung einer ausgewogenen, im Salz angepassten Ernährung im betrieblichen Umfeld

Handbuch zur Durchführung einer Ernährungsschulung

source: <https://doi.org/10.7892/boris.105569> | downloaded: 1.12.2021

u^b

UNIVERSITÄT
BERN



Berner
Fachhochschule



Gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensmittelproduktion
Nationales Forschungsprogramm NFP 69

Impressum

Herausgeber

Berner Fachhochschule (BFH),
Fachbereich Gesundheit und
Universität Bern, Institut für Sozial-
und Präventivmedizin (ISPM)

Autoren

Sandra Jent (BFH)
und Julia Eisenblätter (BFH)

Forschungsprojekt

Gesund + Gut: Na Klar! Massnahmen
zur Senkung des Salzkonsums bei
Schweizer Erwerbstätigen
[www.nfp69.ch/de/projekte/
wie-soll-sich-die-bevoelkerung-
gesund-ernaehren/projekt-
salzkonsum](http://www.nfp69.ch/de/projekte/wie-soll-sich-die-bevoelkerung-gesund-ernaehren/projekt-salzkonsum)

Gestaltung

Nadia Studer und Laura Biel

Finanzierung

Schweizerischer Nationalfonds,
Nationales Forschungsprogramm
NFP69 Gesunde Ernährung und
nachhaltige Lebensmittelproduktion,
Projekt Nr. 145149
Schweizerische Herzstiftung
Gesundheitskompetenzpreis 2016
der Allianz Gesundheitskompetenz

Zitierweise

Jent S, Eisenblätter J. Förderung
einer ausgewogenen, im Salz ange-
passten Ernährung im betrieblichen
Umfeld – Manual zur Durchführung
einer Ernährungsschulung. Bern:
Berner Fachhochschule, Fachbe-
reich Gesundheit. Universität Bern,
Institut für Sozial- und Präventivme-
dizin, 1. Auflage 2017.

© Berner Fachhochschule,
Universität Bern
1. Auflage, Bern, April 2017

Inhaltsverzeichnis

- 1 ⁴ Vorwort
- 2 ⁶ Einleitung
- 3 ¹⁶ Ausgewogene Ernährung
- 4 ²³ Salz in der Ernährung
- 5 ²⁸ Umsetzung zu Hause
- 6 ³⁵ Umsetzung ausser Haus
- 7 ⁴² Nachhaltigkeit
- 8 ⁴⁷ Anregungen
der Teilnehmenden
- 9 ⁴⁸ Weiterführende Literatur
- 10 ⁴⁹ Hilfsmittel



Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet heute an einer nichtübertragbaren Krankheit. Mit der wachsenden Zahl älterer Menschen werden Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen in den nächsten Jahren weiter zunehmen. Gesundheitsförderung und Prävention können einen entscheidenden Beitrag leisten, diese Herausforderung erfolgreich zu meistern. Rund die Hälfte der nichtübertragbaren Krankheiten wird durch den individuellen Lebensstil beeinflusst. Wer sich regelmässig bewegt, ausgewogen ernährt, aufs Rauchen verzichtet und nicht übermässig Alkohol trinkt, schafft optimale Voraussetzungen, um lange gesund zu bleiben.

Die Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) will die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung verbessern und Rahmenbedingungen schaffen, die ein gesundes Verhalten vereinfachen. Für den Bereich Ernährung werden die Ziele der NCD-Strategie in der Schweizer Ernährungsstrategie konkretisiert. Darin ist die betriebliche Gesundheitsförderung eines der zentralen Handlungsfelder. Eine Verbesserung des Verpflegungsangebotes in der Gemeinschaftsgastronomie sowie die Förderung der Ernährungskompetenz der Konsumentinnen und Konsumenten sind zwei wichtige Ziele der Strategie.

Für eine erfolgreiche Umsetzung der Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt müssen Arbeitgeber und Erwerbstätige gleichermassen ihre Verantwortung wahrnehmen. Arbeitgeber müssen gesundheitsfördernde Angebote ermöglichen, zum Beispiel Ernährungsschulungen und die Optimierung des Verpflegungsangebotes im Personalrestaurant. Die Mitarbeitenden sind gefordert, diese Angebote zu nutzen und Gelerntes im Alltag anzuwenden. Mit Hilfsmitteln soll die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz praxisnah unterstützt werden. Im Rahmen des Nationalen Forschungsprogrammes «Gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensmittelproduktion» (NFP 69) hat das Projekt «Gesund + Gut: Na Klar!» Grundlagen erarbeitet, die in die vorliegenden Handbücher bzw. Manuale «Gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot in der Gemeinschaftsgastronomie» und «Förderung einer ausgewogenen, im Salz angepassten Ernährung im betrieblichen Umfeld» eingeflossen sind. Diese Manuale sollen Fachpersonen bei der Umsetzung von Massnahmen in Betrieben unterstützen und verhindern, dass das Rad immer wieder von neuem erfunden wird.

Gesundheitsfördernde Massnahmen im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie kombiniert mit Ernährungsschulungen für die Erwerbstätigen sind wirkungsvoll. Dank des Engagements von zahlreichen Betrieben können das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz verbessert und die Ziele der Schweizer Ernährungsstrategie erreicht werden.

Viel Erfolg!

Michael Beer

Vizedirektor, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen

Hintergrund

Das vorliegende Manual dient als Anleitung für Ernährungsfachpersonen, die eine Schulung für Erwerbstätige zur ausgewogenen und im Salz angepassten Ernährung im Betrieb durchführen möchten. Das Schulungsprogramm ist modular aufgebaut, damit entweder das gesamte Programm oder nur einzelne Programminhalte verwendet werden können.

Das Programm wurde als Teil des Forschungsprojektes «Gesund + Gut: Na Klar!» zur Stärkung der Gesundheitskompetenz von Erwerbstätigen hinsichtlich einer ausgewogenen und im Salz angepassten Ernährung entwickelt. Das Gesundheitskompetenz-Modell von Nutbeam bildet den konzeptionellen Rahmen des Schulungsprogramms, das in Form von fünf Workshops und informativen E-Mails zwischen den Workshops durchgeführt wurde. Die drei Formen der Gesundheitskompetenz – funktional, interaktiv und kritisch – waren massgebend für die Zielsetzung und die Definition der Inhalte des Schulungsprogramms. Sie wurden in folgende alltagsrelevante Aufgaben zur Umsetzung und Verankerung einer ausgewogenen, im Salzgehalt angepassten Ernährung übersetzt. (—→ Tabelle S. 7).

Nach Beendigung des Schulungsprogramms wurde dieses schriftlich (Fragebogen) als auch im Rahmen der Workshops evaluiert. Die Teilnehmenden haben demzufolge die Workshops und E-Mails grundsätzlich geschätzt. Es wurden aber auch Änderungsvorschläge gemacht, die soweit möglich in diesem Manual berücksichtigt wurden. Insbesondere wurde die Reihenfolge der Workshops geändert, um den roten Faden des Programms besser sichtbar zu machen. Des Weiteren wurde der erste Workshop zum Thema «Ausgewogene Ernährung» inhaltlich angepasst, um der Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens anhand der Schweizer Lebensmittelpyramide[©] mehr Raum zu geben. Vorschläge, die im Rahmen dieses Manuals nicht umgesetzt werden konnten, werden am Ende unter Anregungen der Teilnehmenden aufgeführt.

Auch wenn das hier beschriebene Schulungsprogramm spezifisch zur Förderung einer ausgewogenen, im Salz angepassten Ernährung im betrieblichen Umfeld entwickelt, durchgeführt und evaluiert wurde, kann es anhand der oben genannten Umsetzungsbeispiele für andere Ernährungsthemen genutzt oder mit anderen Schwerpunkten durchgeführt werden. Viele Elemente des Schulungsprogramms lassen sich thematisch leicht anpassen. So könnten im Workshop 2 die Teilnehmenden weiterhin Lebensmittelpackungen mitbringen, würden diese aber auf die entsprechende Thematik, z.B. Zucker, bezogen auswählen und analysieren.

		Gesundheitskompetenz bezogene Schulungsziele	Umsetzungsbeispiele im Schulungsprogramm
Formen der Gesundheitskompetenz	funktional	Fähigkeit sich Informationen zu Lebensmitteln, zur Zubereitung und zum Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit zu verschaffen.	Nutzung von anwendungsorientierten Elementen auf dem Portal der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.
		Informationen zu Lebensmitteln verstehen können (z.B. Nährwertkennzeichnung, Zusammensetzung von Lebensmitteln).	Lesen und interpretieren von Nährwertkennzeichnung und Zutatenliste anhand Lebensmittel-Verpackungen üben.
		«Wissen haben» über ausgewogene Ernährung, Ernährungsempfehlungen, Zubereitung, Salzgehalt.	Fachinputs z.B. zur Schweizer Lebensmittelpyramide®, Salz in der Ernährung etc.
		Fähigkeit eine ausgewogene Mahlzeit mit den zur Verfügung stehenden materiellen und finanziellen Mitteln zuzubereiten.	Eigene Mahlzeiten anhand von Fotos analysieren, diskutieren und Optimierungen vorschlagen.
		Fähigkeit eine gesundheitsfördernde Auswahl zu treffen.	Alternativen für salzreiche Lebensmittel im Supermarkt mit Hilfe eines «Salzometers» suchen.
	interaktiv	Mit Freunden und Familie über Ernährung sprechen können.	Austausch über das Thema Ernährung und die Umsetzung einer ausgewogenen, im Salz angepassten Ernährung mit Arbeitskollegen sowie dem persönlichen Umfeld anregen.
		Informationen, die man zum Thema Ernährung gelesen hat auf die eigene Situation übertragen können.	Eigene Rezepte im Salzgehalt anpassen, konkrete Massnahmen zur Umsetzung der Inputs im Workshop ausarbeiten.
	kritisch	Ernährungsinformationen aus verschiedenen Quellen beurteilen können.	Einsatz verschiedener Medien in den Workshops und in den E-Mails, z.B. Informationen von Fachgesellschaften, Videos.
		Beurteilen können, ob ein Lebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährung beiträgt. Gesunde von weniger gesunden Optionen unterscheiden können.	Selbsteinschätzung der Salzaufnahme. Analyse und Optimierung eigener Mahlzeiten anhand des optimalen Tellers®, Beurteilung des Salzgehaltes von Produkten anhand von Verpackungen.
		Zusammenhang Ernährung und Gesundheit verstehen können.	Fachinputs, z.B. über langfristige Auswirkungen eines hohen Salzkonsums.
		Sich für gesundheitsfördernde Bedingungen einsetzen können.	Diskussion zur Verankerung der Umsetzung von Ernährungsmassnahmen in der Familie.

Organisatorische Aspekte

Zielgruppe

Die Zielgruppe des Programms sind erwerbstätige Frauen und Männer, insbesondere solche mit Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Übergewicht.

Personen, die aufgrund eines ihnen bekannten niedrigen Blutdrucks Beschwerden haben (optimaler Blutdruck systolisch kleiner 120 mm HG und diastolisch kleiner als 80 mm HG), sollten darauf hingewiesen werden, dass eine Reduktion der durchschnittlichen Salzaufnahme innerhalb von einigen Wochen zu einer weiteren Blutdrucksenkung führen kann. Personen mit Bluthochdruck, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sollten eingeladen werden, ihren Hausarzt/ihre Hausärztin über die Teilnahme am Schulungsprogramm zu informieren und bei beobachteter Blutdrucksenkung eine Reduktion der Medikamenteneinnahme in Betracht zu ziehen.

Betrieb

Das Schulungsprogramm eignet sich als eine Massnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung in privatwirtschaftlichen Unternehmen und Betrieben des öffentlichen Dienstes. Allerdings müssen verschiedene Aspekte, wie zum Beispiel die unterschiedliche Arbeitsbelastung, das Bildungsniveau der Teilnehmenden aber auch die Diskussionskultur im jeweiligen Betrieb berücksichtigt werden.

Verhaltens- und Verhältnisebene

Das Projekt «Gesund + Gut: Na Klar!» wurde in Betrieben mit Personalrestaurant durchgeführt und verfolgte einen kombinierten Ansatz der Verhaltens- und Verhältnisprävention. Neben des Schulungsprogramms für die Erwerbstätigen wurde eine Fachbegleitung des Personalrestaurants durchgeführt, um ein ausgewogenes, den in der Schweiz geltenden Empfehlungen entsprechendes Speisenangebot für die Erwerbstätigen zu schaffen. Hierfür wurde ein eigenes Handbuch erstellt, das ebenfalls online verfügbar ist. Das Schulungsprogramm kann aber auch ohne entsprechende Massnahmen im Personalrestaurant durchgeführt werden, allerdings muss dann bei Workshop 4 eine passende Variante gewählt werden.

Messungen

Im Projekt «Gesund + Gut: Na Klar!» wurden verschiedene Messungen durchgeführt, wie die Erfassung des Verzehrs von natrium- und kaliumreichen Lebensmitteln, die Natrium- und Kaliumausscheidung im Urin, Blutdruck, Körpergewicht und -grösse sowie Bauchumfang. Die Messungen wurden von vielen Teilnehmenden geschätzt und waren für einige der Teilnehmenden motivierend. Daher ist mit der Betriebsleitung abzuklären, inwieweit Messungen einbezogen werden sollen und ob diese von den Teilnehmenden selber, von geschultem Betriebspersonal oder von den Schulungsleitenden durchgeführt werden. Dabei ist es von besonderer Bedeutung den Datenschutz sicherzustellen. Wenn Messungen durchgeführt werden, sollte darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden die Resultate zeitnah erhalten.

Gruppenform

Das Schulungsprogramm wurde im Rahmen des Forschungsprojektes als «Komplettangebot» durchgeführt und evaluiert. Bei Programmbeginn wurden freiwillige Erwerbstätige rekrutiert, die sich verpflichteten, an möglichst allen Workshops teilzunehmen. In den meisten Betrieben wurden aus diesem Grund mehrere Terminoptionen angeboten, weshalb die Gruppenzusammensetzung variierte. Je nach Betrieb und Betriebskultur kann eine derartige Schulung für alle Erwerbstätigen während der Arbeitszeit angeboten werden und auch verpflichtend sein. Alternativ ist ein offenes Schulungsangebot denkbar, in welchem die Teilnehmenden aussuchen, welche Workshops sie besuchen.

Teilnehmerzahl

Eine Teilnehmerzahl zwischen 10 und 15 Erwerbstätigen pro Workshop hat sich als sinnvoll erwiesen. Allerdings können die Workshops auch mehrmals hintereinander durchgeführt werden, wodurch auch mehr Terminoptionen verfügbar sind. Dies kann besonders in Betrieben mit einer hohen Arbeitsbelastung und Personen mit Teilzeitarbeit oder vielen Sitzungsterminen zu einer besseren Teilnahmequote führen.

Dauer eines Workshops

Die Dauer eines Workshops sollte ungefähr eine Stunde betragen, um es den Erwerbstätigen zu ermöglichen, die Workshops in den Arbeitsalltag zu integrieren. Falls die Betriebsleitung, die Teilnehmenden und/oder die Schulungsleitung ergänzende Themen aufgreifen möchten, verlängert sich die Dauer oder die Anzahl der Workshops.

Frequenz der Workshops und E-Mails

Aufgrund der Rückmeldungen der Studienteilnehmenden empfiehlt es sich, die Workshops in möglichst regelmässigen, nicht zu grossen Abständen durchzuführen. In der vorliegenden Studie betrug die Abstände 8 bis 12 Wochen. 6 bis 8 Wochen wären für die Teilnehmenden angemessener gewesen. Dazwischen sollte das aktuelle Schulungsthema wiederholt und regelmässig durch E-Mails oder andere Medien präsent gehalten werden. Gemäss den Studienteilnehmenden lassen sich E-Mails am besten in den Alltag integrieren. Es ist darauf zu achten, dass die E-Mails abwechslungsreich gestaltet sind und nicht zu viele zeitaufwändige Arbeitsaufträge enthalten. Falls Aufträge für den folgenden Workshop enthalten sind, sollte darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden genügend Zeit haben diese auszuführen. Zudem wünschten sich die Teilnehmenden bei Aufträgen eine Reminder-E-Mail zeitnah vor dem Workshop.

Schulungsleitende

Die Leitung der Workshops erfolgte durch Dozentinnen des Studiengangs Ernährung und Diätetik der Berner Fachhochschule. Anbieter eines solchen Schulungsprogramms müssen Schulungsleitende einsetzen, die über fundiertes Hintergrundwissen verfügen, um Fragen der Teilnehmenden rund um das Thema ausgewogene und im Salz angepasste Ernährung befriedigend beantworten zu können. Idealerweise führen gesetzlich anerkannte Ernährungsberaterinnen oder gesetzlich anerkannte Ernährungsberater (Ernährungsberaterin, -berater HF oder BSc in Ernährung und Diätetik) derartige Schulungen durch.

Terminorganisation

Eine besondere Herausforderung ist die Terminorganisation und diese muss an die Gegebenheiten des Betriebs angepasst werden. Idealerweise unterstützt eine betriebsinterne Person die Schulungsanbieter. In kleinen bis mittleren Betrieben kann eine aufgehängte Einschreibelliste ein einfaches und effektives Instrument sein. Bei mehreren Terminoptionen können sich die Erwerbstätigen für einen Workshoptermin eintragen und der Buchungsstand ist direkt ersichtlich. Für grössere Betriebe oder wenn keine persönliche Unterstützung im Betrieb gegeben ist, hat sich die Terminanfrage über den elektronischen Kalender (Outlook) bewährt, vorausgesetzt alle Teilnehmenden verfügen über einen Computer am Arbeitsplatz und eine E-Mail-Adresse. Bei mehreren Terminoptionen fordert die ordentliche Verwaltung der Zu- und Absagen besondere Achtsamkeit. Auf Grundlage der Teilnehmerliste wird der Materialbedarf für den Workshop abgeschätzt.

Räumlichkeiten

Für die Workshops eignen sich Seminarräume mit einer Block- oder U-Bestuhlung, da diese Bestuhlungsformen die Interaktion zwischen den Teilnehmenden fördern. Für die Informationsvermittlung über Power Point Präsentationen werden ein installierter oder mobiler Beamer und eine Leinwand beziehungsweise eine freie weisse Wand im Raum benötigt. Alternativ kann mit ausgedruckten Folien für alle Teilnehmenden gearbeitet werden oder die Folien werden gross ausgedruckt und aufgehängt.

Schulungsordner

Im ersten Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Schulungsordner (Präsentationsordner) für die Schulungsunterlagen. Im Ordner befindet sich ein Registerblatt pro Workshop. Vorlagen für das Deckblatt und ein Inhaltsverzeichnis finden Sie als Teil der Schulungsunterlagen. Bewährt hat sich, immer nur die Unterlagen für den jeweiligen Workshop abzugeben. Wenn Teilnehmende nicht zu den Workshops kommen konnten, wurden die Unterlagen entweder der verantwortlichen Person im Betrieb zur Weiterleitung abgegeben oder den Teilnehmenden per E-Mail zugeschickt. Alternativ könnten die Unterlagen vor den Workshops an alle Teilnehmenden per E-Mail verschickt werden, allerdings muss dann damit gerechnet werden, dass einzelne Personen ihre Unterlagen nicht mitbringen.

Namensschilder

Es schafft eine persönlichere Atmosphäre und zeigt Wertschätzung, wenn die Schulungsleitenden die Teilnehmenden mit Namen ansprechen können. Dafür sind Namensschilder sehr hilfreich, insbesondere, wenn die Schulungsleitenden die Teilnehmenden noch nicht persönlich kennen. In der Studie wurden diese vor dem ersten Workshop personalisiert ausgedruckt und im Workshop mit der Bitte verteilt, diese zu den folgenden Terminen mitzubringen. Eine Vorlage befindet sich in den Unterlagen zu diesem Manual.

Evaluation

Nach jedem Workshop ist eine kurze mündliche Auswertung geplant. Diese dient der laufenden Anpassung des Programms an die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Am Ende des Schulungsprogramms sollte zudem eine Gesamtevaluation stattfinden, um das Programm als Gesamtes weiter zu optimieren. Eine schriftliche Evaluation mit der Einladungs-E-Mail zum abschliessenden fünften Workshop bietet die Möglichkeit, den Teilnehmenden im letzten Workshop erste Resultate zu präsentieren und diese mit ihnen zu diskutieren. Zudem kann bei Unklarheiten direkt nachgefragt und gemeinsam nach Lösungsvorschlägen gesucht werden.

Nachfolgend sind noch einmal die wichtigsten organisatorischen Aspekte für die Planung eines entsprechenden Schulungsprogramms zusammengefasst.

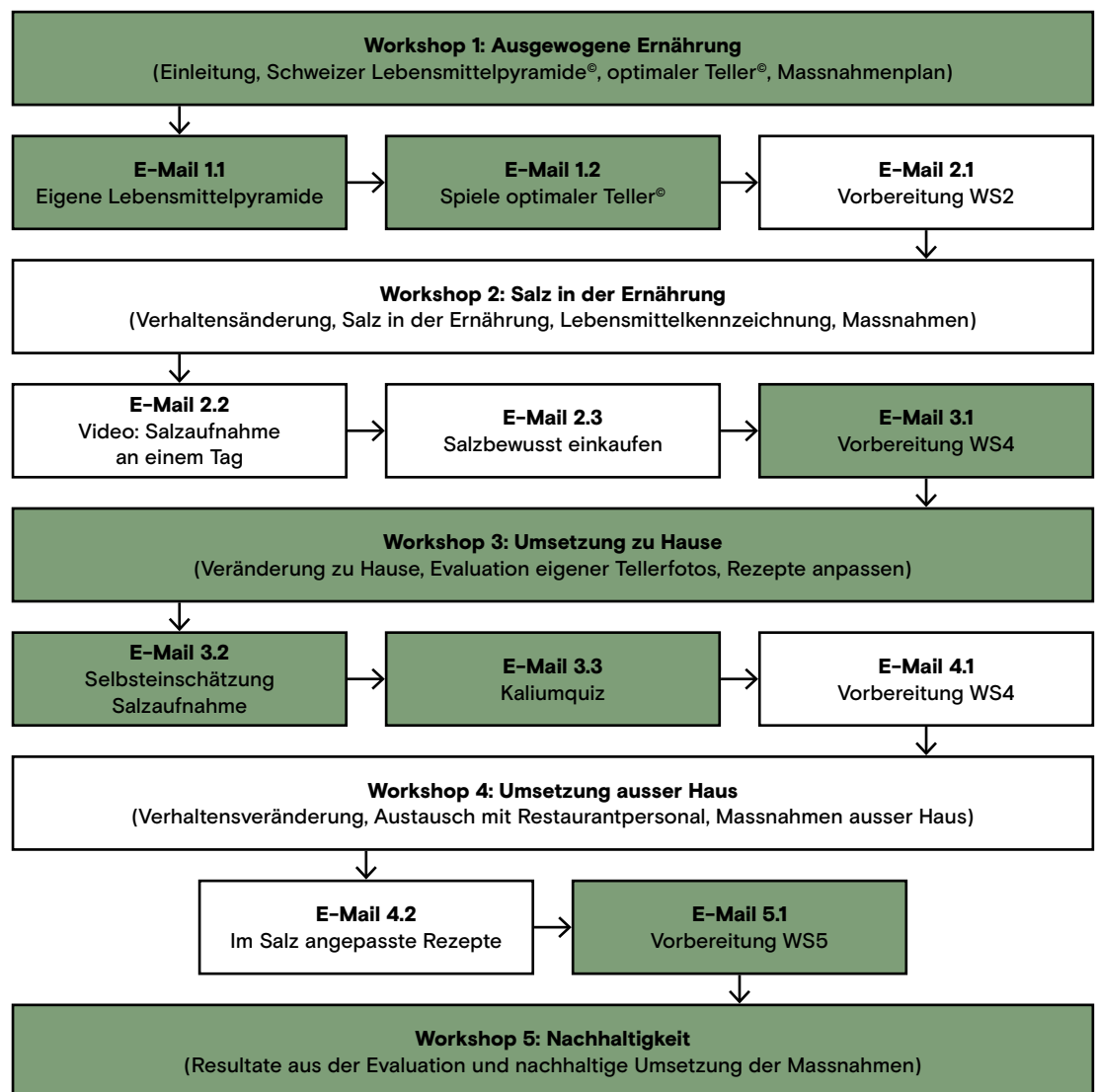
Themenbereich	Organisatorische Elemente
Zielgruppe	Erwerbstätige Männer und Frauen, insbesondere solche mit Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen
Anwendungsbereich	Betriebliche Gesundheitsförderung
Gruppenform	Nicht festgelegt. Offene und geschlossene Gruppen möglich
Teilnehmerzahl	10 – 15 Personen pro Workshop
Dauer eines Workshops	1h
Abstand zwischen den Workshops	6 bis 8 Wochen
Zwischen den Präsenzzeiten	Regelmässiger Versand abwechslungsreich gestalteter E-Mails zum Thema
Schulungsleitende	Ernährungsfachpersonen, idealerweise gesetzliche anerkannte Ernährungsberaterinnen und –berater
Räumlichkeiten	Seminarräume mit Block Bestuhlung oder U-Form
Raumausstattung	Beamer, Leinwand, Flipchart und Pinnwände nach Bedarf

Umgang mit dem Manual

Im Manual wird versucht, verschiedene Varianten für Übungen und Inhalte aufzuzeigen. Diese Varianten sind jedoch keinesfalls abschliessend. Es bleibt den Anwendenden überlassen, das Schulungsprogramm nach ihren Bedürfnissen weiterzuentwickeln. Je nach verfügbarer Zeit pro Workshop und Interesse/Diskussionsbedarf der Teilnehmenden könnten zum Beispiel die Inhalte auf mehr Workshops verteilt werden. Für Vorschläge oder Anregungen zur Weiterentwicklung des Programms sind wir Ihnen sehr dankbar.

Übersicht des Schulungsprogramms

Das Schulungsprogramm, bestehend aus fünf Themenworkshops und zwei bis drei E-Mails zwischen den Workshops, wurde pro Betrieb während 12 Monaten umgesetzt.



In den ersten beiden Workshops vermitteln die Schulungsleitenden zunächst das Grundlagenwissen einer ausgewogenen, im Salz angepassten Ernährung. Auf dieser Grundlage wird in den nächsten beiden Workshops deren Bedeutung und konkrete Umsetzung im Familien- und Berufsalltag mit den Teilnehmenden diskutiert. Praktische Übungen befähigen die Teilnehmenden, eine gesunde, im Salz angepasste Ernährung im Alltag umzusetzen. Workshop 4 wird idealerweise gemeinsam mit Mitarbeitenden des Personalrestaurants durchgeführt, um das Verständnis für die beidseitige Verantwortung in

Zusammenhang mit dem Angebot (Personalrestaurant) und der individuellen Auswahl (Gäste) der Speisen nachhaltig zu fördern. Abschliessend wird in Workshop 5 das Schulungsprogramm evaluiert und mit den Teilnehmenden diskutiert, wie die von ihnen bereits umgesetzten und mögliche weitere Massnahmen im Betrieb und zuhause nachhaltig verankert werden können.

Ergänzend zum Ablaufschema fasst die folgende Übersicht die Themen und Inhalte der Workshops und E-Mails zusammen:

Element	Thema	Inhalte
E-Mail 0.1	Einladungs-E-Mail	Einladung zum ersten Workshop, Hinweis zu einem Video über einen Erfahrungsbericht.
Workshop 1	Ausgewogene Ernährung	Einleitung, Schweizer Lebensmittelpyramide®, optimaler Teller®, Massnahmenplan.
E-Mail 1.1	Eigene Lebensmittelpyramide	Einladung mit Hilfe der interaktiven Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE eine eigene Lebensmittelpyramide zu erstellen.
E-Mail 1.2	Spiele zum ausgewogenen Teller	Einladung interaktive Spiele zum ausgewogenen Teller auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE auszuprobieren.
E-Mail 2.1	Vorbereitung für Workshop 2	Einladung zum nächsten Workshop Verpackungen von Lebensmitteln mitzubringen.
Workshop 2	Salz in der Ernährung	Verhaltensänderungen, Salz und Gesundheit, Salz in der Ernährung, Lebensmittelkennzeichnung, Massnahmen zur Salzreduktion planen.
E-Mail 2.2	Video Salzaufnahme an einem Tag	Link zu einem Video über versteckte Salzquellen.
E-Mail 2.3	Salzbewusst einkaufen	Einladung den auf Verpackungen angegebenen Salzgehalt von Lebensmitteln im Supermarkt anzusehen.
E-Mail 3.1	Vorbereitung für Workshop 3	Einladung Fotos von Mahlzeiten zum Workshop mitzubringen.
Workshop 3	Umsetzung zu Hause	Veränderungen zu Hause, Evaluation der eigenen Tellerfotos, Rezepte anpassen, Massnahmen für zu Hause planen.
E-Mail 3.2	Selbsteinschätzung Salzaufnahme	Instrument zur Selbsteinschätzung der Salzaufnahme.
E-Mail 3.3	Kaliumquiz	Einladung an einem Kalium-Quiz teilzunehmen.
E-Mail 4.1	Vorbereitung Workshop 4	Reflexion von Schwierigkeiten der Umsetzung einer ausgewogenen, im Salz angepassten Ernährung im Restaurant.
Workshop 4	Umsetzung ausser Haus	Verhaltensänderungen, Austausch mit Restaurantpersonal, Massnahmen für die Ausser-Haus-Verpflegung planen.
E-Mail 4.2	Im Salz angepasste Rezepte	E-Mail mit Links zu Bezugsquellen von im Salz angepassten Rezepten.
E-Mail 5.1	Vorbereitung Workshop 5	Einladung den Evaluationsfragebogen auszufüllen.
Workshop 5	Nachhaltigkeit	Evaluationsergebnisse, Rückblick auf die Programminhalte, Erreichen einer langfristigen Ernährungsumstellung, Aperoquiz.

Die Elemente des Schulungsprogramms

Verwendete Symbole: Zur Unterstützung der Verständlichkeit werden in den folgenden Abschnitten die unten aufgeführten Symbole für verschiedene Methoden und Materialien verwendet.

 Präsentation	 Folie
 Blitzlicht und Diskussion	 Arbeitsblatt
 Plenumsdiskussion	 Papier für Notizen
 Einzelarbeit	 Flipchart
 Einzelarbeit ausserhalb Workshop	
 2-er Arbeit	
 Kleingruppenarbeit	

Einladungs-E-Mail an die Teilnehmenden

Sehr geehrte Teilnehmende

Bereits steht der erste Workshop der Ernährungsschulung vor der Tür. Wir freuen uns, Sie bei dieser Gelegenheit persönlich zu treffen.

Workshop 1 hat zum Ziel, dass wir uns gegenseitig kennen lernen und Sie einen Überblick über das Programm erhalten. Inhaltlich werden wir uns mit dem Thema «ausgewogene Ernährung» auseinandersetzen.

Haben Sie Lust auf einen kleinen Einblick in die Erfahrungen von zwei jungen Männern, welche sich vorgenommen haben, sich ausgewogener zu ernähren? Sie finden unter dem nachfolgenden Link ein Video, das knapp 8 Minuten dauert – viel Spass dabei!

www.youtube.com/watch?v=C8CnwOjMAUM.

Bei Fragen, Anliegen etc. wenden Sie sich bitte jederzeit via E-Mail an (E-Mail-Adresse-Schulungsprogramm).

Freundliche Grüsse

(Signatur)

Workshop 1: Ausgewogene Ernährung

Materialliste für Workshop 1





Material	Anzahl
Namensschilder	1 pro Person plus leere Reserveschilder
Ordner mit: + Deckblatt, falls Ordner mit Klarsichttasche verwendet wird + Inhaltsverzeichnis + 5-teiliges Register + Eventuell ergänzende Unterlagen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, zum Beispiel Merkblatt: «Ausgewogen auswärts essen und trinken» und Didacta Poster zu den einzelnen Stufen der Schweizer Lebensmittel-Pyramide®	1 pro Person
Präsentation (Laptop, Speichermedium etc.)	1
Präsentation in ausgedruckter Form oder als PDF-Datei zur elektronischen Verteilung	1 pro Person
Arbeitsblatt kaliumreiche Lebensmittel	1 pro Person
Arbeitsblatt optimaler Teller®	1 pro Person
Vorlage Massnahmenplan und Beispiel Massnahmenplan	1 pro Person plus 1x als Anschauungsbeispiel für die Schulungsleitung

→ **Ziel**

Die Teilnehmenden kennen sich untereinander. Sie benennen ihre Erwartungen an das Schulungsprogramm und wissen, welche dieser Erwartungen im Schulungsprogramm aufgegriffen werden.

Dauer
15 Minuten

Vorstellungsrunde und Erwartungen







Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Begrüssung und Einstieg in den Workshop	Um den Teilnehmenden einen guten Einstieg in das Schulungsprogramm zu ermöglichen, startet der erste Workshop mit einigen grundlegenden Informationen. Hierzu gehören beispielsweise: + Begrüssung der Teilnehmenden durch die Schulungsleitenden + Vorstellen der Schulungsleitenden + Programm des heutigen Workshops und Überblick über das gesamte Schulungsprogramm + Begründung für die gewählte Reihenfolge der Themen + Organisatorische Aspekte + Rollenklärung	 Präsentation	 Folien 1–5
Kennenlernen und Interesse am Thema des Schulungsprogramms, Klärung der Erwartungen	Die Teilnehmenden stellen sich kurz vor, indem sie ihren Namen, ihren Arbeitsbereich/ihre Funktion und ihre Motivation für die Teilnahme am Schulungsprogramm benennen. Die Schulungsleitenden greifen am Schluss ein paar Aspekte auf, welche im Schulungsprogramm behandelt werden und erklären, weshalb andere nicht Teil des Schulungsprogramms sind.	 Blitzlicht und Diskussion	 Folie 6

→ Ziel

Teilnehmende kennen die Schweizer Lebensmittelpyramide® und erkennen, welche Stufen der Schweizer Lebensmittelpyramide® besonders relevant sind für die Kaliumaufnahme.

Dauer
20 Minuten

Die Schweizer Lebensmittelpyramide® mit Schwerpunkt Kalium

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Schweizer Lebensmittelpyramide®	Die Schweizer Lebensmittelpyramide® wird unter Einbezug der Erfahrungen und des Vorwissens der Teilnehmenden vorgestellt. Mögliche Diskussionsfragen: + Was stellt die Schweizer Lebensmittelpyramide® genau dar? + Was sagt sie aus? + Wie viel trinken Sie pro Tag? + Wie viele Früchte/Gemüse essen Sie? + ... + Welche anderen Pyramiden kennen sie? Wo sind Unterschiede? Wie kommt es zu diesen Unterschieden?	 Präsentation und Fachgespräch	 Folien 7 + 8
Vernetzung zum übergeordneten Thema der ausgewogenen, im Salz angepassten Ernährung	Die Schulungsleitung erläutert, weshalb im ersten Workshop die ausgewogene Ernährung und nicht das Salz thematisiert wird. Argumente: + Eine Salzreduktion ist nur eine Facette. Ein Gewinn für die Gesundheit entsteht, wenn sich die Ernährung insgesamt in Richtung einer ausgewogenen Ernährung entwickelt. + Für die Herzgesundheit ist nicht nur das Salz, sondern auch das Verhältnis von Salz und Kalium relevant. Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet auch viele kaliumreiche Lebensmittel.	 Präsentation	 Folie 9
Kalium	Erkennen von kaliumreichen Lebensmitteln in der Schweizer Lebensmittelpyramide®: Mögliche Diskussionsfragen: + Welche Stufen der Schweizer Lebensmittelpyramide® sind besonders relevant für die Kaliumaufnahme? + Wie sieht der eigene Konsum der Lebensmittel auf dieser Stufe aus? + Wie könnte dies optimiert werden?	 Plenumsdiskussion	 Folie 9  Kaliumreiche Lebensmittel
Variante: Zusätzliche Vertiefung über abwechslungsreiche Ernährung Achtung: Zusätzlicher Zeitbedarf	Mögliche Diskussionsfragen: + Wie viele Gemüse- und Früchtesorten essen die Teilnehmenden? + Wie stark achten sie dabei auf Saisonalität? Welche Argumente sprechen dafür, darauf vermehrt zu achten? + Welche Getreidearten essen Sie? Wie häufig sind Brot und Teigwaren vertreten? Was wären Alternativen? + ...	 Plenumsdiskussion	 Folie 8









→ Ziel

Teilnehmende können den optimalen Teller® als Hilfsmittel für eigene Mahlzeiten anwenden.

Dauer

10 Minuten

Der optimale Teller®

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Einstieg optimaler Teller®	Die Teilnehmenden überlegen sich anhand eines Beispiels, wie ihr Teller beim Mittagessen aussieht (oberer Teil des Arbeitsblattes)	 Einzelarbeit	 Optimaler Teller®
Der optimale Teller®	Eine vollständige Hauptmahlzeit setzt sich aus verschiedenen Lebensmitteln zusammen. Dasselbe gilt für ein Menü oder Gericht, das auf dem Teller serviert wird. Der optimale Teller® hilft zu beschreiben, in welchem Mengenverhältnis die verschiedenen Lebensmittel beim Mittag- und Abendessen auf dem Teller vorhanden sein sollten. Der optimale Teller® wird als praktisches Hilfsmittel für die Zusammenstellung einzelner Mahlzeiten vorgestellt. Das Beispiel auf dem Arbeitsblatt (unterer Teil) wird gemeinsam diskutiert: + Ist dieses Mittagessen ausgewogen? + Wie könnte sie noch ausgewogener gestaltet werden?	 Präsentation und Fachgespräch	 Folien 10 – 11
Festhalten optimale Version	Die Teilnehmenden zeichnen auf dem Arbeitsblatt die optimale Zusammenstellung des Menüs ein.	 Einzelarbeit	 Optimaler Teller®
Variante: Übung optimaler Teller®	Als Alternative und bei aktiver Beteiligung der Gruppenmitglieder können verschiedene Menübeispiele im Plenum diskutiert werden. Dabei ist auf einen grossen Praxisbezug und auf eine gute Vertiefung der Inhalte zu achten. Mögliche Diskussionsfragen: + Inwiefern entspricht dieses Menü dem optimalen Teller®? + Was fehlt? + Was ist in einer zu grossen/zu kleinen Menge enthalten? + Was könnte optimiert werden?	 Plenumsdiskussion	 Folien 12 – 13








→ Ziel

Die Teilnehmenden können das Instrument der Massnahmenplanung für Veränderungen im Alltag anwenden.

Dauer

10 Minuten

Massnahmenplan

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Einführung Massnahmenplan	Im Workshop wird den Teilnehmenden das Instrument der Massnahmenplanung und eine sinnvolle Anwendung erläutert. Mögliche Inhalte: + Erläutern, dass Planung und Verschriftlichung von Massnahmen deren Umsetzung unterstützt. Dadurch kann eine bereits bestehende Absicht einer Veränderung konkretisiert, beziehungsweise eine Solche erst erkannt werden. + Die Massnahmenplanung wird über das ganze Programm immer wieder zur Anwendung kommen. + Beispielhafte Umsetzung aufzeigen (Beispielblatt oder eigenes Beispiel)	 Präsentation	 Massnahmenplan + Massnahmenplan mit Beispielen
Massnahmenblatt ausfüllen	Falls ausreichend Zeit vorhanden ist, können die Teilnehmenden das Blatt im Workshop ausfüllen. Idealerweise können sich die Teilnehmenden zu den formulierten Massnahmen austauschen.	 Einzelarbeit  2-er Arbeit	 Massnahmenplan
Variante: Massnahmenblatt zu Hause ausfüllen	Andernfalls nehmen sie das Blatt mit und füllen es zu Hause aus	 Einzelarbeit ausserhalb Workshop	 Massnahmenplan



→ Ziel

Die Schulungsleitenden sind in der Lage künftige Workshops an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.

Dauer

5 Minuten

Kurzevaluation Workshop 1

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Kurzevaluation	Jede teilnehmende Person hat die Möglichkeit, sich kurz zum Workshop zu äussern. Mögliche Diskussionsfragen: + Was waren besonders interessante Aspekte? + Was könnte verbessert werden? + Was sollte bei der Workshopgestaltung in Zukunft beachtet werden?	 Blitzlicht	 Papier für Notizen

E-Mail 1.1: Eigene Lebensmittelpyramide

Sehr geehrte Teilnehmende

In Workshop 1 haben Sie die Schweizer Lebensmittelpyramide[®] kennengelernt. Nun können Sie herausfinden, wie Ihre persönliche Lebensmittelpyramide aussieht. Den entsprechenden Link finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:
www.sge-ssn.ch/ich-und-du/tests-zur-ernaehrung/test-zur-lebensmittelpyramide.

Klicken Sie dort auf «Zum Test» und beantworten Sie Schritt für Schritt die Fragen. Die Lebensmittelpyramide wird in Reaktion auf Ihre Antworten jeweils direkt angepasst. Bitte beachten Sie, dass sich die Lebensmittelpyramide leider nicht speichern lässt. Drucken Sie sie also unbedingt aus, falls Sie sie aufbewahren möchten.

Erkennen Sie anhand der Lebensmittelpyramide Handlungsbedarf? Unter dem folgenden Link finden Sie Tipps und Hinweise, wie Sie mit geringem Aufwand Ihre Ernährung optimieren können. Klicken Sie einfach die jeweilige Pyramidenstufe an.

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide

Wenn Sie etwas verändern möchten, können Sie anhand dieser Tipps konkrete Massnahmen überlegen und in Ihren Massnahmenplan eintragen. Im Anhang zu dieser E-Mail finden Sie ein Dokument mit dem Massnahmenplan, falls Sie lieber am Computer arbeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer ersten Massnahme(n).

Freundliche Grüsse

(Signatur)

Anhang:
Arbeitsblatt «Massnahmenplan»

E-Mail 1.2: Spiel zum optimalen Teller®

Sehr geehrte Teilnehmende

An unserem ersten Workshop haben Sie den optimalen Teller® kennengelernt. Wissen Sie noch, welche Lebensmittel zu welchem Bereich des optimalen Tellers® gehören?

Sie finden auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zwei Spiele dazu:
www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller

—→ Wählen Sie unterhalb des Tellers «Spiele zum optimalen Teller» aus. Nach jeder Runde haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, das entsprechende Rezept herunterzuladen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Spielen!

Freundliche Grüsse

(Signatur)

E-Mail 2.1: Vorbereitungsmail für den Workshop 2

Sehr geehrte Teilnehmende

Am (Datum) findet der zweite Workshop im Rahmen des Programms «Gesund + Gut: Na klar!» statt. Dieser Workshop ist dem Thema Salz in der Ernährung gewidmet.

Bitte bringen Sie zu dem Workshop Verpackungen von Lebensmitteln mit, die Sie gerne und oft essen. Wir werden uns diese dann genauer ansehen.

Wir freuen uns auf den nächsten Workshop mit Ihnen.

Freundliche Grüsse

(Signatur)

Workshop 2: Salz in der Ernährung

Materialliste für Workshop 2

Material	Anzahl
Präsentation (Laptop, Speichermedium etc.)	1
Präsentation in ausgedruckter Form oder als PDF-Datei zur elektronischen Verteilung	1 pro Person
Arbeitsblatt Salzgehalt	1 pro Person
Verpackungen von Lebensmitteln	siehe unten






→ **Ziel**

Die Teilnehmenden fühlen sich willkommen und sind sich der bisher von ihnen umgesetzten Massnahmen bewusst.

Dauer

15 Minuten

Einstieg und Massnahmenplanung

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Einstieg	Die Schulungsleitenden heissen die Teilnehmenden willkommen und stellen das Programm des Workshops vor.	 Präsentation	 Folien 16 + 17
Besprechung Massnahmenplanung	Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, welche Massnahmen sie umsetzen wollten und was sie bereits umgesetzt haben. Mögliche Diskussionsfragen: + Welche Massnahmen haben Sie seit dem letzten Workshop umgesetzt? + Was möchten Sie noch umsetzen/erreichen? + Was hat gut funktioniert? + Gab es Schwierigkeiten? + Wie hat Ihr Umfeld (z.B. Familie, Freunde, Arbeitskollegen etc.) auf die Veränderung reagiert?	 Plenumsdiskussion	 Massnahmenplan  Flipchart







→ **Ziel**

Die Teilnehmenden wissen, welchen Einfluss eine hohe Salzzufuhr auf die Gesundheit hat und in welchen Lebensmitteln viel Salz enthalten ist.

Dauer

15 Minuten

Input zum Thema Salz in der Ernährung




Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Salz und Gesundheit	In Form einer Präsentation werden die folgenden Themen erläutert: + Was ist Salz? + Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen + Einfluss von Salz auf den Blutdruck + Empfehlung Salzzufuhr	 Präsentation	 Folien 18 – 26
Quiz Salz in verschiedenen Lebensmitteln	Es werden Folien mit jeweils einem salzärmeren und einem salzreicheren Lebensmittel gezeigt. Die Teilnehmenden raten in welchem Lebensmittel wie viel Salz enthalten ist.	 Quiz	 Folien 27 – 34
Hauptsalzquellen und verschiedene «Salze»	Die Hauptsalzquellen in der Schweizer Bevölkerung sowie die kaum vorhandenen Unterschiede im Salzgehalt verschiedener Salzsorten werden erklärt.	 Präsentation	 Folien 35 – 36

→ Ziel

Die Teilnehmenden wissen, welche Informationen auf Lebensmittelverpackungen zu finden sind und verstehen die Angaben zu Salz.

Dauer
15 Minuten

Angaben auf Verpackungen richtig interpretieren



Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Einführung in das Thema	Als Einstieg wird erklärt, welche Informationen auf einer Lebensmittelverpackung zu finden sind. Es wird auf folgende Punkte eingegangen: + Zutatenverzeichnis + Nährwertinformation + Angabe von Kochsalz	 Präsentation	Verpackung
Verpackungen lesen	Informationen auf den mitgebrachten Verpackungen werden angesehen. Der Salzgehalt pro 100 g und pro Portion wird berechnet und in das Arbeitsblatt Salzgehalt eingetragen. Je nach verfügbarer Zeit und Anzahl mitgebrachter Verpackungen ergänzen die Schulungsleitenden die Betrachtung mit ihren Lebensmittelverpackungen. Eine sinnvolle Auswahl enthält: + Backwaren z.B. Brot, Gipfel + Snacks z.B. Nüssli, Chips, Flûtes + Fertiggerichte z.B. Pizza, Lasagne, Fertigsuppe + Fleischwaren z.B. Salami, Trockenfleisch + Käse	 Einzelarbeit	 Salzgehalt Verpackungen

→ Ziel

Die Teilnehmenden wissen, welche Massnahmen sie ergreifen können, um den Salzkonsum zu verringern.

Dauer
5 – 10 Minuten

Massnahmen zur Salzreduktion



Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Massnahmen zur Salzreduktion	Die Teilnehmenden versuchen konkrete Massnahmen zur Reduktion ihrer Salzaufnahme aus den Inhalten des Workshops abzuleiten. Mögliche Diskussionsfragen: + Wie könnten Sie konkret den Salzkonsum reduzieren? + Was bräuchte es, damit Sie diese Massnahmen umsetzen können?	 Plenumsdiskussion	 Folie 38

→ Ziel

Die Schulungsleitenden sind in der Lage, künftige Workshops an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.

Dauer
5 Minuten

Kurzevaluation Workshop 2

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Kurzevaluation	Jede teilnehmende Person hat die Möglichkeit, sich kurz zum Workshop zu äussern. Mögliche Diskussionsfragen: + Was waren besonders interessante Aspekte? + Was könnte verbessert werden? + Was sollte bei der Workshopgestaltung in Zukunft beachtet werden?	 Blitzlicht	 Papier für Notizen

E-Mail 2.2: Video Salzaufnahme an einem Tag

Sehr geehrte Teilnehmende

Im letzten Workshop haben Sie herausgefunden, wie viel Salz sich in einzelnen Lebensmitteln versteckt. Aber wissen Sie auch, wie sich das über den Tag summieren kann? Zwei Tessiner TV-Moderatoren sammeln einen Tag lang alle Lebensmittel, die sie essen und lassen anschliessend im Labor den Salzgehalt analysieren. Begleiten Sie die beiden bei diesem Experiment unter:

www.srf.ch/player/tv/kassensturz/video/zu-viel-salz-im-essen-der-versteckte-uebeltaeter?id=1c9d9b26-585d-4c12-9d72-871eeaf3aa6a

Das Video dauert 3:45 Minuten.

Freundliche Grüsse

(Signatur)

E-Mail 2.3: Salzbewusst einkaufen

Sehr geehrte Teilnehmende

Die nächste Aufgabe führt Sie in den Supermarkt. Finden Sie heraus, wie viel Salz die Lebensmittel enthalten, die Sie häufig einkaufen. Versuchen Sie dann eine Alternative für das Lebensmittel zu finden, die weniger Salz enthält, aber auch gut schmeckt.

Da der Käse oft unverpackt verkauft wird, haben wir Ihnen für dessen Beurteilung eine Liste mit dem Salzgehalt verschiedener Sorten angehängt.

Freundliche Grüsse

(Signatur)

Anhang:

Arbeitsblatt «Salzbewusst einkaufen»

Arbeitsblatt «Käseliste»

E-Mail 3.1: Vorbereitung für Workshop 3

Sehr geehrte Teilnehmende

Demnächst findet der dritte Workshop im Rahmen des Programms «Gesund + Gut: Na klar!» statt. In diesem Workshop möchten wir mit Ihnen Ihre Essgewohnheiten zu Hause an konkreten Beispielen unter die Lupe nehmen.

Deshalb bitten wir Sie, drei Mahlzeiten zu fotografieren, die Sie zu Hause essen. Am besten ein Frühstück, ein Mittagessen und ein Nachtessen.

Sie können die Fotos entweder selber in das angehängte Arbeitsblatt einfügen und ausdrucken oder uns die Fotos bis zum (Datum per E-Mail an (E-Mail-Adresse-Schulungsprogramm) mit Betreff «Unternehmen Tellerfotos Vorname Nachname» zuschicken. Wenn Sie für die Zubereitung der Mahlzeiten Rezepte verwendet haben, bringen Sie bitte auch diese mit zum Workshop.

Im Workshop werden wir Ihre Mahlzeiten anhand der Fotos analysieren und Optimierungsmöglichkeiten erarbeiten.

Wir freuen uns auf den nächsten Workshop mit Ihnen.

Freundliche Grüsse

(Signatur)

Anhang:
Arbeitsblatt «Mahlzeiten analysieren + optimieren»

Workshop 3: Umsetzung zu Hause Materialliste für Workshop 3






Material	Anzahl
Präsentation (Laptop, Speichermedium etc.)	1
Präsentation in ausgedruckter Form oder als PDF-Datei zur elektronischen Verteilung	1 pro Person
Arbeitsblatt Mahlzeiten optimieren	1 pro Person
Arbeitsblatt Würzmöglichkeiten	1 pro Person
Bei Durchführung der optionalen Ergänzung:	
Küche (ev. Schulküche in der Nähe?) und Essraum	
Lebensmittel und Kochutensilien	Nach Bedarf

→ Ziel

Die Teilnehmenden fühlen sich willkommen und sind sich der bisher von ihnen umgesetzten Massnahmen bewusst.

Dauer
15 Minuten

Einstieg und Massnahmenplanung







Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Einstieg	Die Schulungsleitenden heissen die Teilnehmenden willkommen und stellen das Programm des Workshops vor.	 Präsentation	 Folien 41 + 42
Besprechung Massnahmenplanung	Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, welche Massnahmen sie umsetzen wollten und was sie bereits umgesetzt haben. Mögliche Diskussionsfragen: + Welche Massnahmen haben Sie seit dem letzten Workshop umgesetzt? + Was möchten Sie noch umsetzen/erreichen? + Was hat gut funktioniert? + Gab es Schwierigkeiten? + Wie hat Ihr Umfeld (z.B. Familie, Freunde, Arbeitskollegen etc.) auf die Veränderung reagiert?	 Plenumsdiskussion	 Folien 43
Diskussion Übung Supermarkt	Die Teilnehmenden haben in E-Mail 2.3 den Auftrag erhalten, salzärmere Varianten zu Produkten, die sie regelmässig konsumieren, zu suchen. Die Teilnehmenden sollen ihre Erfahrungen zu dieser Übung anhand folgender Fragen diskutieren: + Welche Lebensmittel enthalten besonders viel Salz? + Welche salzärmeren Varianten wurden dafür gefunden? + Durch welche Lebensmittel könnten diese salzreichen Produkte ersetzt werden?		 Salzbewusst einkaufen

→ Ziel

Die Teilnehmenden wissen, wie sie eigene Mahlzeiten hinsichtlich ihrer Ausgewogenheit und des Salz- und Kaliumgehalts optimieren können.

Dauer
20 Minuten

Mahlzeiten analysieren + optimieren

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Beispiel optimierter Teller®	An einem Beispielfoto einer Mahlzeit wird das Vorgehen zum Analysieren + Optimieren einer Mahlzeit gemeinsam besprochen. Um eine ganzheitliche Analyse zu erreichen, werden verschiedene Aspekte mit einbezogen: + Verteilung der Lebensmittel auf dem Teller im Vergleich zum optimalen Teller® + Identifikation salzreicher Lebensmittel und möglicher Alternativen + Identifikation kaliumreicher Lebensmittel und von Möglichkeiten, weitere kaliumreiche Lebensmittel einzubauen	 Präsentation	 Folien 44 + 45
Eigene Mahlzeiten optimieren	Fotos von eigenen Mahlzeiten (Aufgabe E-Mail 3.1) werden angesehen. Die Teilnehmenden versuchen ihre eigenen Teller entsprechend des oben beschriebenen Vorgehens anzupassen und dokumentieren die Analyse und Optimierung im Arbeitsblatt.	 Kleingruppenarbeit	 Mahlzeiten analysieren + optimieren
Variante: Eigene Mahlzeiten optimieren	Bilder von Mahlzeiten werden den Schulungsleitenden vor dem Workshop geschickt. Einige ausgewählte Fotos werden – das Einverständnis der Teilnehmenden vorausgesetzt – entweder ausgedruckt und auf den Tisch gelegt oder via Computer an die Wand projiziert. Analyse + Optimierung wird im Plenum besprochen.	 Plenumsdiskussion	 Mahlzeiten analysieren + optimieren






→ Ziel

Die Teilnehmenden können salzreiche Zutaten in Rezepten identifizieren und adäquat ersetzen bzw. die verwendete Menge reduzieren.

Dauer

15 Minuten

Rezepte anpassen

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Rezepte anpassen	<p>Die Schulungsleitenden präsentieren den Teilnehmenden verschiedene Rezepte (Folien). Salzreiche Zutaten in den Rezepten werden gemeinsam im Plenum identifiziert. Die Salzmenge dieser Zutaten erscheint auf der nächsten Folie. Anschliessend diskutieren die Teilnehmenden Möglichkeiten, wie diese Zutaten ersetzt bzw. deren Menge reduziert werden könnte, ohne den Geschmack negativ zu beeinflussen. Dabei unterstützt das Merkblatt «Alternative Würzmöglichkeiten».</p> <p>Mögliche Diskussionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Welche Zutaten enthalten viel Salz? + Wie würde sich der Geschmack verändern, wenn diese Zutat weggelassen/reduziert würde? + Könnten Gewürze, Kräuter oder andere geschmacksgebende Zutaten (z. B. getrocknete Peperoncini, etwas Balsamico/Essig) die Zutat ersetzen? + Könnte durch die Zugabe von Kräutern und Gewürzen die Menge der salzreichen Zutat reduziert werden? + Gäbe es Garmethoden, wie z.B. Braten, die den Geschmack verbessern und weniger Salz nötig machen würden? 	 Präsentation	 Folien 46–53  Alternative Würzmöglichkeiten
<p>Variante: Rezepte anpassen in Kleingruppen</p> <p>Achtung: Zusätzlicher Zeitbedarf von 20–30 Minuten</p>	<p>Als Variante könnte auch nur ein Rezept im Plenum besprochen werden und danach arbeiten die Teilnehmenden in Kleingruppen. Anschliessend kann das Ergebnis im Plenum präsentiert werden.</p>	 Kleingruppenarbeit	 Folien 46–47

→ Ziel



Die Teilnehmenden können im Salz reduzierte Speisen kochen.

Dauer

Zusätzlicher Zeitbedarf
min. 120 Minuten

Optionale Ergänzung: Gemeinsames Kochen

Falls eine Küche und entsprechende zeitliche und finanzielle Ressourcen zur Verfügung stehen, könnten einzelne Rezepte anschliessend gemeinsam gekocht und gegessen werden. Idealerweise wird dieser Teil gemeinsam mit dem Küchenchef des Personalrestaurants durchgeführt, da dadurch der Austausch gewährleistet wird und die Teilnehmenden von den Tipps eines Küchenprofis profitieren können.

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Salzangepasste Menüs kochen	Die Teilnehmenden kochen verschiedene Menüs nach den vorher angepassten Rezepten. Dabei können folgenden Punkte thematisiert werden: + Wann wird gesalzen? + Welche Kräuter/Gewürze/geschmacksgebende Zutaten eignen sich? + Verschiedene Kräuter/Gewürze/geschmacksgebende Zutaten ausprobieren.	 Kleingruppenarbeit	Rezepte, Lebensmittel, Kochutensilien
Salzangepasste Menüs essen	Die im Salz angepassten Menüs werden von den Teilnehmenden gegessen. Dabei können folgende Themen besprochen werden. + Geschmack der verschiedenen Speisen + Welche Rezepte sind gut, welche sollten angepasst werden.	 Austausch	




→ Ziel

Die Teilnehmenden leiten konkrete Massnahmen für ihre eigene Ernährung ab und setzen diese im Alltag um.

Dauer

5 – 10 Minuten

Massnahmenplanung

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Massnahmenplanung	Im Plenum wird diskutiert, welche Massnahmen sich aus dem dritten Workshop ableiten lassen. Anschliessend wird eine Folie gezeigt, auf der noch einmal die wichtigsten Massnahmen aus dem Workshop zusammengefasst sind. Danach erhalten die Teilnehmenden Zeit, um für sie passende Massnahmen im Massnahmenplan zu notieren.	 Plenumsdiskussion	 Folien 54 – 56  Massnahmenplan



→ Ziel

Die Schulungsleitenden sind in der Lage künftige Workshops an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.

Dauer

5 Minuten

Kurzevaluation Workshop 3

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Kurzevaluation	Jede Person hat die Möglichkeit, sich kurz zum Workshop zu äussern. Mögliche Diskussionsfragen: + Was waren besonders interessante Aspekte? + Was könnte verbessert werden? + Was sollte bei der Workshopgestaltung in Zukunft beachtet werden	 Blitzlicht	 Papier für Notizen

E-Mail 3.2 – Selbsteinschätzung der Salzaufnahme

Sehr geehrte Teilnehmende

Sie haben sich in den bisherigen Workshops mit der Bedeutung der Salzaufnahme auseinandergesetzt. Vielleicht interessiert es Sie, wie hoch Ihre persönliche Salzaufnahme ist? Sie können im App Store für Android- respektive Apple iOS Smartphones eine App mit dem Namen «Swiss SaltTracker» herunterladen. Mit dieser App können Sie Ihre Lebensmittel- und Getränkeaufnahme anhand einfacher Fragen erfassen und erhalten darauf basierend eine Einschätzung ihrer Salzaufnahme.

Da sich die Aufnahme von Salzaufnahme von Tag zu Tag stark unterscheiden kann, macht es Sinn, verschiedene Tage zu vergleichen.

Viel Spass beim Ausprobieren!

Freundliche Grüsse

(Signatur)

E-Mail 3.3 Kaliumquiz

Das Quiz kann als PDF versendet oder als online-Quiz umgesetzt werden. Die online-Umsetzung erfolgt eigenständig mittels eines geeigneten online-Umfragetools. Hierfür liegt eine PDF-Quiz-Version mit möglichen Rückmeldungen an die Teilnehmenden vor.

Sehr geehrte Teilnehmende

Sie konnten anhand der App, welche Sie mit der letzten E-Mail empfohlen bekamen, Ihre Kaliumaufnahme schätzen. Aber wie steht es mit Ihrem Wissen zum Thema Kalium? Sie können dieses mit einem kleinen Quiz überprüfen und vertiefen. (Hinweis einfügen, wo das Quiz zu finden ist)

——> Variante PDF

Die Antworten zu den Quiz-Fragen finden Sie direkt nach der letzten Fragen im PDF-Dokument.

——> Variante Online-Quiz

Wenn Sie das Quiz vollständig ausgefüllt haben, werden automatisch die Lösungen zu den Fragen angezeigt.

Viel Spass beim Lösen des Quiz!

Freundliche Grüsse

(Signatur)

Anhang:
Arbeitsblatt «Kaliumquiz»

E-Mail 4.1 – Vorbereitung für Workshop 4

Sehr geehrte Teilnehmende

Am (Datum) findet der nächste Workshop im Rahmen des Programms «Gesund + Gut: Na Klar!» statt. In diesem Workshop geht es darum, wie das Essen ausser Haus ausgewogen und im Salz reduziert gestaltet werden kann.

—→ Variante 1, siehe Einleitung zu Workshop 4

In diesem Workshop wird zudem auch Herr/Frau (Name und Funktion der Person) teilnehmen, um sich mit Ihnen über bereits vorgenommene und noch geplante Veränderungen im Personalrestaurant auszutauschen.

—→ Variante 2, siehe Einleitung zu Workshop 4

In diesem Workshop wird zudem auch Herr/Frau (Name und Funktion der Person) teilnehmen, um sich mit Ihnen über Ihre bisherigen Erfahrungen in der Umsetzung einer ausgewogenen und im Salz angepassten Ernährung im Personalrestaurant auszutauschen.

Als Vorbereitung für den Workshop bitten wir Sie, sich bis zum nächsten Workshop beim Essen ausser Haus (Personalrestaurant, Restaurant, Take away etc.) Notizen zu folgenden Fragen zu machen:

- + In welchen Situationen, bei welchem Menüangebot fiel es Ihnen leicht, das Menü ausgewogen und im Salz angepasst zusammenzustellen respektive zu wählen?
- + In welchen Situationen, bei welchem Menüangebot fiel es Ihnen schwer, das Menü ausgewogen und im Salz angepasst zu wählen?
- + Was hat dies beeinflusst?

Bitte bringen Sie Ihre Notizen mit in den Workshop.

Wir freuen uns auf angeregte Diskussionen im nächsten Workshop.

Freundliche Grüsse

(Signatur)

Workshop 4: Umsetzung ausser Haus

Im Projekt «Gesund + Gut: Na Klar!» wurde parallel zum Schulungsprogramm (Verhaltensintervention) eine Fachbegleitung des Personalrestaurants (Verhältnisintervention) mit dem Ziel der Optimierung des Speisenangebots durchgeführt. Soweit ein Personalrestaurant vorhanden ist, sollte wenn immer möglich eine kombinierte Intervention durchgeführt werden. Für die Fachbegleitung steht ein entsprechendes Handbuch zur Verfügung. Sollte der Betrieb und/oder das Cateringunternehmen dies nicht unterstützen, oder für Betriebe ohne Personalrestaurant, wurden alternative Varianten für den vierten Workshop ausgearbeitet:

- + Variante 1: Es wird parallel eine Verhältnisintervention/Fachbegleitung im Personalrestaurant durchgeführt. Vertreter des Personalrestaurants (Küchenchef/in oder Betriebsleiter/in) beteiligen sich am Workshop.
- + Variante 2: Es wird parallel keine Verhältnisintervention/Fachbegleitung im Personalrestaurant durchgeführt, aber eine Person aus dem Personalrestaurant (Küchenchef/in oder Betriebsleiter/in) beteiligt sich am Workshop.
- + Variante 3: Es gibt kein Personalrestaurant oder das Personal des Personalrestaurants steht nicht zur Verfügung; der Workshop wird unverändert aber ohne Einbezug von Gastronomiefachpersonen durchgeführt.
- + Variante 4: Es gibt kein Personalrestaurant oder das Personal des Personalrestaurants steht nicht zur Verfügung; der Workshop wird ohne Einbezug von Gastronomiefachpersonen durchgeführt, aber ein verstärkter Fokus auf die praktische Umsetzung der Ausser-Haus-Verpflegung gelegt. Variante 4 beansprucht mindestens 60 Minuten mehr Zeit und stellt besondere Anforderungen an die Räumlichkeiten.

Materialliste für Workshop

Material	Anzahl
Präsentation (Laptop, Speichermedium etc.)	1
Präsentation in ausgedruckter Form oder als PDF-Datei zur elektronischen Verteilung	1 pro Person
Varianten 1-3:	
Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartschreiber	Mehrere Blätter und Stifte
Variante 4:	
Tischreservation in (Personal)Restaurant. Idealerweise in einem abgetrennten Bereich	1
Falls kein Beamer vorhanden ist, Präsentation unbedingt ausdrucken	1 pro Person
Wochenmenüplan des Personalrestaurant (falls vorhanden)	1 pro Person






→ Ziel

Die Teilnehmenden fühlen sich willkommen und sind sich der bisher von ihnen umgesetzten Massnahmen bewusst.

Dauer

10 Minuten

Einstieg und Massnahmenplanung, Varianten 1–3

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Einstieg	Die Schulungsleitenden heissen die Teilnehmenden willkommen und stellen das Programm des Workshops vor.	 Präsentation	 Folien 59 – 60
Einstieg Varianten 1 + 2	Falls eine Person aus dem Personalrestaurant anwesend ist, stellt sich diese Person vor.	 Präsentation	
Besprechung Massnahmenplanung	Kurzrückblick auf letzten Workshop, bei dem sich die Gruppe mit dem Thema «Umsetzung zu Hause» beschäftigt hat. Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, welche Massnahmen sie umsetzen wollten und was sie bereits umgesetzt haben. Mögliche Diskussionsfragen: + Welche Massnahmen haben Sie seit dem letzten Workshop umgesetzt? + Was möchten Sie noch umsetzen/erreichen? + Was hat gut funktioniert? + Gab es Schwierigkeiten? + Wie hat Ihr Umfeld (z.B. Familie, Freunde, Arbeitskollegen etc.) auf die Veränderung reagiert?	 Plenumsdiskussion	 Folie 62






→ Ziel

Die Teilnehmenden fühlen sich willkommen und sind sich der bisher von ihnen umgesetzten Massnahmen bewusst. Die Teilnehmenden können bei der Ausser-Haus-Verpflegung ihre Menüauswahl im Sinne einer ausgewogenen, im Salz angepassten Ernährung beeinflussen.

Dauer
50 Minuten

Einstieg, Massnahmenplanung, Menü Bestellung im Restaurant, Variante 4: mit praktischer Umsetzung im (Personal-)Restaurant

Für den Workshop 4 treffen sich die Teilnehmenden und die Schulungsleitenden zum gemeinsamen Essen im Personalrestaurant oder in einem Restaurant in der Nähe des Betriebes. Idealerweise steht ein abgetrennter Bereich für die Gruppe zur Verfügung.

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Einstieg	Die Schulungsleitenden heissen die Teilnehmenden willkommen und stellen das Programm des Workshops vor.	 Präsentation	 Folien 59 – 61 ausgedruckt
Besprechung Massnahmenplanung	Kurzurückblick auf letzten Workshop, bei dem sich die Gruppe mit dem Thema «Umsetzung zu Hause» beschäftigt hat. Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, welche Massnahmen sie umsetzen wollten und was sie bereits umgesetzt haben. Mögliche Diskussionsfragen: + Welche Massnahmen haben Sie seit dem letzten Workshop umgesetzt? + Was möchten Sie noch umsetzen/erreichen? + Was hat gut funktioniert? + Gab es Schwierigkeiten? + Wie hat Ihr Umfeld (z.B. Familie, Freunde, Arbeitskollegen etc.) auf die Veränderung reagiert?	 Plenumsdiskussion	 Folie 62 ausgedruckt
Gemeinsames Essen im (Personal-) Restaurant	In einem ersten Schritt wird gemeinsam anhand der Menükarte diskutiert, welche Menüs am ehesten einer ausgewogenen Ernährung entsprechen und welche Menüs sich wohl durch einen besonders hohen respektive besonders tiefen Salzgehalt auszeichnen. Anschliessend bestellen alle ihr Essen und geniessen es.	 Plenumsdiskussion	Menükarte des Restaurants bzw. Wochenmenüplan des Personalrestaurants





→ Ziel

Die Teilnehmenden des Schulungsprogramms und die Person aus dem Personalrestaurant (Fachbegleitung) erkennen gegenseitig, welche Veränderungen sie bereits vorgenommen haben, aber auch welche Schwierigkeiten sie mit welchen Mitteln/Lösungsmöglichkeiten überwinden konnten.

Dauer

20 Minuten

Austausch über Erfahrungen mit Rahmenbedingungen in der Ausser-Haus-Verpflegung, Variante 1

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Veränderungen im Personalrestaurant	Die Person aus dem Personalrestaurant zeigt auf, welche Veränderungen am Verpflegungsangebot bisher vorgenommen wurden und welche noch geplant sind. Weiter werden gewonnene Erkenntnisse und Schwierigkeiten aufgezeigt.	 Präsentation	 Präsentation mit vorgenommenen Veränderungen (keine Vorlage vorhanden)
Austausch mit Person aus Personalrestaurant Hinweis: Es hat sich gezeigt, dass einzelne Diskussionsteilnehmende das Gefühl haben, dass die jeweils andere Partei mehr tun sollte. Wir empfehlen daher einleitend darauf hinzuweisen, dass es um einen Austausch geht, der dazu beiträgt die Ideen und Schwierigkeiten der anderen Partei besser zu verstehen.	Diskussion über vorgenommene Veränderungen in der Küche. Mögliche Diskussionsfragen: + Welche der vorgestellten Veränderungen haben die Schulungsteilnehmenden wahrgenommen? War dies hilfreich? + Wann fiel es den Teilnehmenden leicht/schwer, sich im Personalrestaurant ausgewogen und im Salz angepasst zu ernähren? Was hat dazu beigetragen? Nach Möglichkeit und bei Bedarf: Konkrete Massnahmen für beide Parteien ableiten und festhalten	 Plenumsdiskussion	 Flipchart



→ Ziel

Die Teilnehmenden des Schulungsprogramms und die Person aus dem Personalrestaurant (Fachbegleitung) erkennen gegenseitig, welche Schwierigkeiten bei der Umsetzung einer ausgewogenen und im Salz angepassten Ernährung auftraten und mit welchen Mitteln/Lösungsmöglichkeiten sie diese überwinden konnten.

Dauer

20 Minuten

Variante 2

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Austausch mit Person aus Personalrestaurant	Schulungsleitende weisen einleitend darauf hin, dass es um einen Austausch geht, der das gegenseitige Verständnis im Alltag fördern soll, jedoch nicht um die Abgabe einer Wunschliste an das Restaurant. Mögliche Diskussionsfragen: + Wann fiel es den Teilnehmenden leicht/schwer, sich im Personalrestaurant ausgewogen und im Salz angepasst zu ernähren? + Was hat dazu beigetragen? Nach Möglichkeit und bei Bedarf: konkrete Massnahmen ableiten und festhalten	 Plenumsdiskussion	 Flipchart




→ Ziel

Die Teilnehmenden kennen mögliche Schwierigkeiten bei der Ausser-Haus-Verpflegung und Lösungsmöglichkeiten dafür.

Dauer

20 Minuten
(bei Variante 4 während des Essens)

Variante 3 und 4

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Ausser-Haus-Verpflegung	In Kleingruppen von 2–3 Personen sammeln die Teilnehmenden Situationen, in denen es ihnen leicht respektive schwer fiel, im Salz angepasste, ausgewogene Verpflegungsmöglichkeiten ausser Haus zu finden/zu wählen. Sie diskutieren, weshalb es einfach respektive schwierig war. Die Diskussion soll auf die Thematik der Rahmenbedingungen auf Seiten der Verpflegungsorte fokussieren. Abschliessend werden die Erkenntnisse im Plenum präsentiert/zusammengetragen.	 Kleingruppenarbeit  Plenumsdiskussion	 Flipchart/ Schreibmaterial (Variante 4)






→ Ziel

Die Teilnehmenden erkennen welchen Einfluss sie mit ihren eigenen Entscheidungen bei der Ausser-Haus-Verpflegung auf ihre Salzaufnahme haben.

Dauer

25 Minuten

Eigene Einflussmöglichkeiten, Varianten 1–4

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Einführung	Einführend zeigen die Schulungsleitenden anhand beispielhafter Berechnungen auf, wie verschiedene Mahlzeitenzusammensetzungen und zusätzliche Menükomponenten den Salzgehalt einer Mahlzeit beeinflussen können.	 Präsentation	 Folien 64–66
Eigene Handlungsmöglichkeiten	Diskussion von Möglichkeiten zur eigenen Einflussnahme auf den Salzgehalt einer Mahlzeit in der Ausser-Haus-Verpflegung. Mögliche Diskussionsfragen: + Welche der genannten Aspekte sind bei Ihnen besonders relevant? + Was könnten Sie im Alltag leicht umsetzen?	 Plenumsdiskussion	 Folien 68–69  Flipchart



→ Ziel

Die Schulungsleitenden sind in der Lage, künftige Workshops an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.

Dauer

5 Minuten

Kurzevaluation Workshop 4, Varianten 1–4

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Kurzevaluation	Jede teilnehmende Person hat die Möglichkeit, sich kurz zum Workshop zu äussern. Mögliche Fragen: + Was waren besonders interessante Aspekte? + Was könnte verbessert werden? + Was sollte bei der Workshopgestaltung in Zukunft beachtet werden?	 Blitzlicht	 Papier für Notizen

E-Mail 4.2: Im Salz angepasste Rezepte

Sehr geehrte Teilnehmende

Im vorletzten, dritten Workshop haben sie erfahren, wie man Rezepte anpassen kann, damit sie weniger Salz enthalten. Nun möchten wir Ihnen noch einen Hinweis geben, wo Sie Kochbücher oder Sammlungen mit im Salz angepassten Rezepten beziehen können:

Schweizer Herzstiftung: Kochen für das Herz – wenig Salz viele Gewürze unter www.swissheart.ch

World Action on Salt + Health (WASH): The international Low Salt Cookbook (Englisch, kostenloser Download) www.worldactiononsalt.com

Kennen Sie weitere gute Kochbücher oder Bezugsquellen?
Senden Sie Ihre Tipps an (E-Mail Schulungsleitende).
Herzlichen Dank dafür!

Freundliche Grüsse

(Signatur)

E-Mail 5.1: Einladung Anschlussveranstaltung + Evaluation

Die Evaluation kann als PDF versendet oder als online-Umfrage umgesetzt werden. Die online-Umsetzung erfolgt eigenständig mittels eines geeigneten online-Umfragetools.

Sehr geehrte Teilnehmende

Nun neigt sich das Programm «Gesund + Gut: Na Klar!» dem Ende zu. In den nächsten Wochen wird bereits unser letzter Workshop stattfinden, der unter dem Motto «Rückblick – Ausblick – Nachhaltigkeit» steht.

Als Vorbereitung für den Workshop haben wir eine kurze Evaluation des Schulungsprogrammes vorbereitet und bitten Sie diese bis zum (Datum) auszufüllen.

(Hinweis einfügen, wo die Umfrage zu finden ist)

Wir freuen uns auf den nächsten Workshop mit Ihnen!

Freundliche Grüsse

(Signatur)

Anhang:
Arbeitsblatt «Evaluationsfragebogen»

Workshop 5: Nachhaltigkeit

Materialliste für Workshop 5

Material	Anzahl
Präsentation (Laptop, Speichermedium etc.)	
Präsentation in ausgedruckter Form oder als PDF-Datei zur elektronischen Verteilung	1 pro Person
Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartschreiber	Mehrere Blätter und Stifte
Handzettel für richtige Antwortoption	1 Set pro Person
Apéro-Esswaren	
Schälchen zum Anrichten der Apéro-Esswaren	1 pro Snack
Kaffeelöffel zum Probieren	1 pro Snack
Schilder mit Salzgehalt und Produktbezeichnung	1 pro Snack
Servietten	1 pro Person
Tipps für an den Kühlschrank	1 pro Person






→ Ziel

Die Teilnehmenden fühlen sich willkommen und sind sich der in den letzten Monaten von ihnen umgesetzten Massnahmen bewusst.

Dauer

10 Minuten

Einstieg und Massnahmenplanung






Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Einstieg	Die Schulungsleitenden heissen die Teilnehmenden willkommen und stellen das Programm des Workshops vor.	 Präsentation	 Folien 71 + 72
Besprechung Massnahmenplanung	Kurzrückblick auf die Zeit seit dem ersten Workshop. Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, welche Massnahmen sie umsetzen wollten und was sie bereits umgesetzt haben. Mögliche Diskussionsfragen: + Welche Massnahmen haben Sie seit dem letzten Workshop umgesetzt? + Was wollten Sie umsetzen, konnten dies aber nicht im Alltag umsetzen? + Was möchten Sie noch umsetzen/erreichen? + Was hat gut funktioniert? + Gab es Schwierigkeiten? + Wie hat Ihr Umfeld (z.B. Familie, Freunde, Arbeitskollegen etc.) auf die Veränderung reagiert?	 Plenumsdiskussion	 Folie 73  Massnahmenplan

→ Ziel

Die Teilnehmenden kennen die Resultate der schriftlichen Evaluation und die Schulungsleitenden erkennen Weiterentwicklungsmöglichkeiten des Schulungsprogramms.

Dauer
10 Minuten

Resultate Evaluation Schulungsprogramm





Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Resultate schriftliche Evaluation	Die Schulungsleitenden stellen die Resultate der (Online-)Umfrage vor: + Geplante/umgesetzte nicht umgesetzte Veränderungen durch die Teilnehmenden + Rückmeldungen zum Schulungsprogramm + Schlussfolgerungen der Schulungsleitenden für weitere Programmdurchführungen	 Präsentation	 Präsentation mit Resultaten aus der Evaluation (keine Vorlage vorhanden)
Diskussion Evaluation	Die Schulungsleitenden greifen Aspekte auf, welche sie besonders interessieren und diskutieren sie mit der Gruppe (z. B. widersprüchliche Ergebnisse, Priorisierung gewisser Aspekte ...)	   Plenumsdiskussion	Diskussionsfragen

→ Ziel

Die Teilnehmenden überprüfen, wie viel des vermittelten Wissens sie noch abrufen können.

Dauer
15 Minuten

Rückblick Programminhalte

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Quiz	Das Wissen wird mit verschiedenen Quizfragen überprüft. Die Schulungsleitenden lesen jeweils eine Frage und die Antwortoptionen vor. Die Teilnehmenden erhalten pro Antwortoption einen farbigen Handzettel und zeigen damit die von ihnen als richtig bezeichnete Antwort an. Uneinheitlich beantwortete Fragen werden diskutiert.	   Plenumsdiskussion	 Folien 75–98 Handzettel für richtige Antwortoption

→ Ziel





Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung einer langfristigen Ernährungsumstellung und mögliche Schwierigkeiten bei der Umsetzung.

Dauer

15 Minuten

Erreichen einer langfristigen Ernährungsumstellung

Im Kontext einer langfristigen Ernährungsumstellung wird oft der Begriff «Rückfallprophylaxe» verwendet, der jedoch für ein in der Gesundheitsförderung angesiedeltes Schulungsprogramm zu therapeutisch erscheint. Wir empfehlen daher von «Erreichen einer langfristigen Ernährungsumstellung» zu sprechen.

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Erreichen einer langfristigen Ernährungsumstellung	<p>Eine langfristige Ernährungsumstellung zu erreichen bedeutet</p> <ul style="list-style-type: none"> + eine neue Verhaltensweise so lange und möglichst konsequent durchzuführen, bis daraus eine neue Gewohnheit entsteht, welche automatisch im Alltag umgesetzt wird. + auch in schwierigeren Situationen die Umsetzung zu erreichen, weil dies die Entwicklung von Gewohnheiten unterstützt. <p>«Modell des Rückfallprozesses nach Marlatt» (siehe ergänzende Literatur Schwarzer) vorstellen. Aufzeigen, was die Umsetzung der Verhaltensänderung auch in schwierigen Situationen bewirkt. Durchsprechen des Beispiels auf Folie 20.</p>	 Präsentation	 Folien 99 – 101
Umsetzung «Modell des Rückfallprozesses»	<p>Beispielhafte Situationen im Plenum besprechen. Mögliche Diskussionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> + In welchen Situationen erscheint Ihnen die Umsetzung der geplanten Massnahmen schwierig? + Welche Möglichkeiten gibt es, diese Schwierigkeiten zu überwinden? 	 Plenumsdiskussion	 Folie 102



→ Ziel

Einen gemeinsamen, spielerischen Abschluss zum Schulungsprogramm gestalten.

Dauer

10 Minuten

Apéroquiz

Thema	Inhalte und Ablauf	Methode	Material
Apéro-Quiz	<p>Als gemeinsamen Abschluss gibt es noch einen Apéro-Quiz. Die Teilnehmenden finden eine Reihe von Schälchen mit verschiedenen Apéro-Esswaren vor. Ziel des Quiz ist es, dass sich die Teilnehmenden mit dem Salzgehalt verschiedener Apéro-Esswaren auseinandersetzen. Ein mögliches Vorgehen sieht wie folgt aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Die Teilnehmenden diskutieren eine mögliche Reihenfolge des Salzgehaltes in der Gruppe und ordnen die Apéro-Schälchen entsprechend (z.B. aufsteigender Salzgehalt von links nach rechts). + Wer möchte, probiert anschliessend die Lebensmittel. Falls der Salzgehalt daraufhin anders eingeschätzt wird, kann die Reihenfolge der Schälchen nochmals geändert werden. + Unter Einbezug der Schilder wird anschliessend der tatsächliche Salzgehalt und die entsprechende Reihenfolge durch die Schulungsleiterinnen aufgelöst. + Diskussion, welches Fazit man daraus ziehen kann, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> + Geschmackswahrnehmung und tatsächlicher Salzgehalt stimmen oft nicht überein. + In der Regel enthalten Apéro-Esswaren, denen bei der Herstellung Salz als Zutat beigemischt wurde, mehr Salz (Blätterteigflütes, Apéro-Fischli, Kinderchips aus Kartoffelpulver) als Apéro-Esswaren über die das Salz nach der Verarbeitung gestreut wurde (Salznüsse, Pommes Chips). <p>Beispiele von geeigneten Lebensmitteln:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Salznüsse (1–2 verschiedene Sorten, z.B. Erdnüsse, Nussmischung) + Blätterteigflütes + Pommes Chips + Apéro-Fischli + Kinderchips aus Kartoffelpulver 	 <p>Plenumsdiskussion</p>	<p>Apéro-Esswaren Schälchen Kaffeelöffel Servietten Schilder mit Produktbezeichnung und Salzgehalt auf der Rückseite (s. Planung Apéro-Quiz)</p>
Abgabe Tipps für an den Kühlschrank	<p>Die Teilnehmenden erhalten zum Abschluss und als Erinnerung ein Blatt mit Tipps, welches zum Beispiel an den Kühlschrank gehängt werden kann.</p>		 <p>Tipps für an den Kühlschrank</p>

Anregungen der Teilnehmenden 8

Die Teilnehmenden nannten im Rahmen der Workshop-Evaluationen folgende Themen/Interessen, die je nach Kontext eines Schulungsprogramms berücksichtigt werden könnten:

- + Ernährung und Bewegung
- + Ernährungs-Apps
- + Andere Lebensmittelpyramiden
- + Vegane Ernährung
- + Diäten
- + Fett und Kalorien
- + Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung bei schwierigen Rahmenbedingungen wie z.B. einem kleinen Haushaltsbudget, Nacht- und Schichtarbeit und Stress
- + Pestizide, Gentechnisch veränderte Organismen (GVO), Konservierungsstoffe, verarbeitete Lebensmittel, Produktvielfalt, künstliche Süsstoffe, E-Stoffe
- + Nachhaltigkeit
- + Weitere Degustationen durchführen

Krause C, Sommerhalder K, Beer-Borst S, Abel T (2016) Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. Health Promot Int. 10.1093/heapro/daw084

Krause C, Sommerhalder K, Beer-Borst S (2016) Nutrition-specific health literacy: development and testing of a multi-dimensional questionnaire. Ernährungs Umschau 63(11): 214–220

Nutbeam D (2000) Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promot Int. 15(3):259–267

Nutbeam D (2008) The evolving concept of health literacy. Soc Sci Med. 67(12): 2072–8

Freeland-Graves JH, Nitzke S (2013) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. J Acad Nutr Diet. 113(2):307–17

Schwarzer R (2004) Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie. (3. überarb. Aufl.). Göttingen, Bern, Seattle, Oxford, Prag: Hogrefe

Weiterführende Links

Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch/
Schweizerische Herzstiftung www.swissheart.ch/de/startseite.html

Die Hilfsmittel stehen in zwei gesonderten Anhängen zur Verfügung:

Arbeitsblätter

- + Arbeitsblatt Evaluationsfragebogen
- + Arbeitsblatt Kaeseliste
- + Arbeitsblatt Kaliumquiz Lösungsversion
- + Arbeitsblatt Kaliumquiz
- + Arbeitsblatt kaliumreiche Lebensmittel
- + Arbeitsblatt Key Messages
- + Arbeitsblatt Mahlzeiten analysieren_optimieren
- + Arbeitsblatt Massnahmenplan Beispiele
- + Arbeitsblatt Massnahmenplan
- + Arbeitsblatt optimaler Teller
- + Arbeitsblatt Salzbewusst einkaufen
- + Arbeitsblatt Salzgehalt
- + Arbeitsblatt Würzmoeglichkeiten
- + Beschriftung Aperio-Quiz
- + Handzettel für richtige Antwortoption
- + Namensschilder Vorlage
- + Ordner Deckblatt
- + Ordner Inhaltsverzeichnis

Präsentationen

- + Präsentation 1 «Ausgewogene Ernährung»
- + Präsentation 2 «Salz in der Ernährung»
- + Präsentation 3 «Umsetzung zu Hause»
- + Präsentation 4 «Umsetzung ausser Haus»
- + Präsentation 5 «Nachhaltigkeit»