

Motivation als Ernährungs- Fachkraft



Mein Tätigkeitsbereich

- Diabetesschulung
- Prädiabetesschulung
- Hypertonieschulung
- Seminar Adipositas
- Lehrküche (Gruppe/Einzeln)
- Ernährungsberatung



- Gerade in Reha-Einrichtungen profitieren die Patienten / Klienten
 - Steigerung der Bewegung
 - Gesunde Ernährung
- Die „Verführungen“ fallen weg
 - Süßigkeitenschublade
 - Kühlschrank
 - „Keine Lust zu kochen“ -> Pizza-Taxi

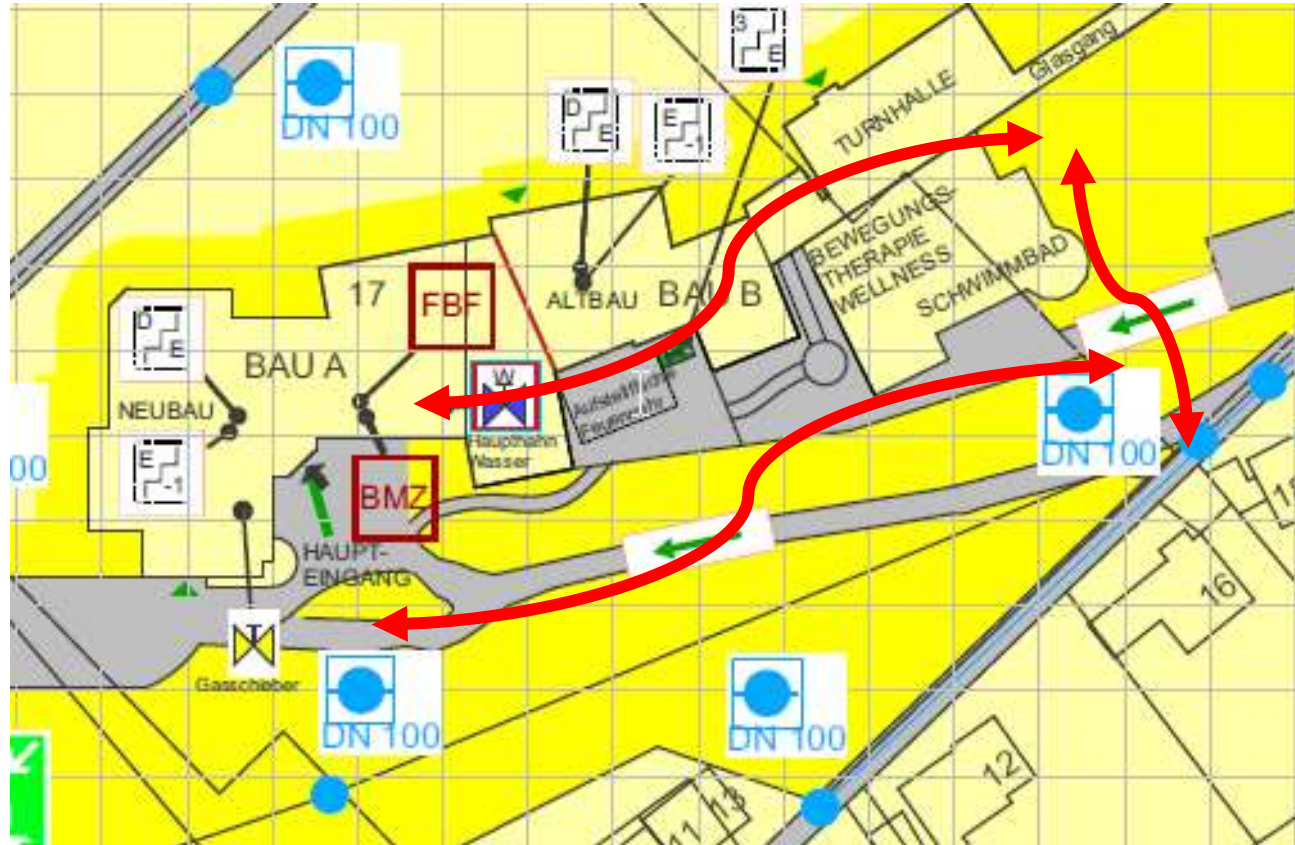


Umsetzung

- Schulungen erlebbar machen
 - Haptisch /praktisch
 - Schaustücke, Bilder
 - Praktische Beispiele
- Hohe Eigenmotivation der EN Fachkraft, des Patienten



„Bewegungseinheit“ Diabetesschulung

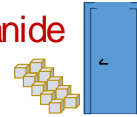


Ca. 250 m



Inhalte verständlich machen

Metformin / Biguanide



Conversation maps



Mythen oder Fakten

Stress verursacht Diabetes.

PM 141665

Mythen oder Fakten

Sie können sich mit Diabetes genauso wie mit einer Erkältung anstecken.

PM 141665

Mythen oder Fakten

Der Typ-2-Diabetes ist eine leichte Erkrankung.

PM 141665

Mythen oder Fakten

Wenn Sie Diabetes haben, dürfen Sie keinen Alkohol trinken.

PM 141665



MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit



Einkaufs-Training

- Im Rahmen der Diabetes- /Prädiabetes-Schulung
- Einkaufen im „Einkauf-Lädele“
- 5 Lebensmittel die zu Hause vertreten sind
 - Somit hoher Wiedererkennungswert





Lehrküche

- Als ärztliche Verordnung – anderer Stellenwert
- Eigene Zubereitung und Verkostung
- Im Sommer –Besuch des Kräutergartens

- Beispiel Salz: wird abgewogen 6 TN – 6g Salz
 - Der Rest ist im Tresor!
 - Alternative Würzmöglichkeiten zu Salz



Seminar Adipositas

Lebensmittel-
kunde mit
Bildern
unterstützt.



**250 ml
= 105 kcal**



**250 ml
= 108 kcal**



Ernährungsberatung

- Eiweiß
- VC
- Dehydratation
- Gr...

			Fertig- und Schnellgerichte				
			Hülsenfrüchte				
			Dessert / Kuchen / Süßes				
11	Stücke	550	Eiscreme	21,8	64	115	1133
2	Stücke	240	Obstrelation	7,0	21	83	559
5	Stücke	100		9,2	32	54	539
			Energiewert	5402 kcal	37,9	117	252
				22623 kJ			2231
8	Tassen			2,4	0	4	24
4	Tassen		Menge	1,6	0	0	0
8	Gläser		Eiweiß	1,0	0	0	0
2	Gläser		Fett	10,0	0	2	12
16	Gläser		Kohlenhydrate	1,0	0	3	32
1	Glas		Ballaststoffe	1,5	0	15	190
				5,5	0	24	258
			amt'	415,3	534	952	10804
			ein Zucker	207,6	267	476	5402

oll) wird

en



Schulungs- materialien

Schweinehundefamilie

Arterien

Handy

	Stadt	Gemüse	Diabetes
D	Dresden		
	Düsseldorf		
I			Insulin
A		Aubergine	Auge
B	Berlin	Broccoli	Blutzucker
	Bremen	Bohnen	
E			



MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit