

# 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

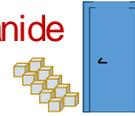


Ca. 250 m



# 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

- Ei
- VC
- De
- 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				37,9	117	252	2231	
				5402 kcal				
				22623 kj				
			Menge	rel.				
8	Tassen		Eiweiß	207,6 g	13 %			
4	Tassen		Fett	267 g	38 %			
8	Gläser		Kohlenhydrate	476 g	30 %			
2	Gläser		Faserstoffe	78,6 g	2 %			
16	Gläser				5,5	0	24	258
1	Glas				415,3	534	952	10804
ein Zucker				266,4 g	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