

Kompetenzzentrum Ernährung, Essstörungen und Adipositas

Checkliste Gesunde Ernährung

	Erfüllt	Zu erarbeiten
Einkauf und Mahlzeitenplanung		
Einkaufen frischer Lebensmittel		
Verzicht auf Süßes oder Snacks im Einkaufswagen		
Einkaufen ohne Hunger		
Planung der Mahlzeitenzubereitung im Tages- und Familienalltag, Vorkochen erwägen		
Klare Mahlzeitenstruktur mit 3 Hauptmahlzeiten		
Weglassen von Snacks und Zwischenmahlzeiten sowie Spätimbiss, v.a. abends vor dem Fernseher		
Mahlzeitenzusammensetzung vgl. Empfehlung SGE*		
Steigerung des Anteils frischer, unverarbeiteter Lebensmittel auf dem Teller		
3 Portionen Gemüse pro Tag (1 Portion = 1 Handvoll)		
2 Portionen Früchte pro Tag		
Ersatz von Weissemhlprodukten durch Vollkornprodukte		
1 Portion Hülsenfrüchte als pflanzliche Eiweisslieferanten		
Reduktion Energiezufuhr (Kcal) von Fetten und Kohlenhydraten		
Reduktion der Portionengröße über die Tellerfüllung Meist Reduktion um 25-50% nötig		
Weglassen energiedichten, aber wenig nährstoffhaltigen Lebensmitteln, z.B: Süßes, Zopf, Gipfeli, Wurstwaren, Salznüsse, Chips		
Ersatz von Süssgetränken und Zero-Produkten durch Wasser oder ungesüssten Tee. Zielmenge 1.5-2l/d		
Mahlzeitenumgebung und Ablauf		
Ruhige Umgebung		
Verzicht auf Bildschirme		
Keine Mahlzeit im Stehen oder Gehen		
Bewusstes Kauen, d.h. 20-30x pro Bissen		
Respektieren des Sättigungsgefühls Achtung, das Sättigungsgefühl setzt frühestens 20 min. nach Mahlzeitenbeginn ein)		
Empfohlene Abfolge zur Verbesserung der Sättigung <ul style="list-style-type: none"> • Gemüse • Eiweisslieferanten • Kohlenhydrate / Stärkebeilagen 		