

## MEINE BUNTE ERNÄHRUNG

Webinar-Reihe  
für Kundinnen und Kunden der Lebenshilfe

Handbuch für  
Betreuerinnen und Betreuer



## Inhaltsverzeichnis

1. Webinar „Mein bunter Teller“ .....	3
2. Webinar „Heute koche ICH“.....	8
3. Webinar „Süße Snacks“ .....	11
4. Webinar „Mit all meinen Sinnen essen“ .....	17

---

**Herausgeber:**

FH JOANNEUM Gesellschaft mbH, Institut Diätologie  
m Rahmen der Lehrveranstaltung „Disseminiertes Ernährungsprojekt“  
Kaiser-Franz-Josef-Straße 24, 8344 Bad Gleichenberg  
LV-Leitung: Grach Daniela, MSc & Draxler Theresa, MSc

**Autorinnen und Autoren:**

Fürst Elena, Straßmaier Julian, Taucher Christian, Strimitzer Margarita, Gruber Maria-Theresia, Lackner Katharina, Scharf Julia  
BSc, Hirt Magdalena, Andritz Eva, Waldmann Christiane, Gruber Karina, Ruprechter Melisa, Sidak Julia, Weilharter Julia

**Foto Titelseite:** Wolfgang Humer

Februar 2022

Dieses Handbuch wurde im Rahmen der Lehrveranstaltung „Disseminiertes Ernährungsprojekt“ von Diätologie-Studierenden erstellt. Die in diesem Handbuch sowie den zugehörigen Webinaren veröffentlichten Ratschläge und Informationen entsprechen dem wissenschaftlichen Stand der Erkenntnisse bei Veröffentlichung. Eine Garantie kann nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autorinnen und Autoren und der LV-Leitung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Literatur liegt bei den Autorinnen und Autoren auf.

## 1. Webinar „Mein bunter Teller“

Mit diesem Webinar soll den Zuhörerinnen und Zuhörern vermittelt werden, wie ein gesunder Telleraufgebaut ist. Das soll mithilfe einer vereinfachten Sprache vermittelt und spielerisch gelernt werden. Der bunte Teller ist aus vier Teilen (Vitaminbündel, Energiebringer, Kraftpaket und Wasser) aufgebaut. Das Vitaminbündel steht für Gemüse und Obst, und soll uns mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Die Energiebringer stehen für Getreide und Getreideprodukte, sind die Kohlenhydratquelle, welche uns Energie liefern. Das Kraftpaket steht für Fisch, Fleisch, Eier Milch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte. Es ist unsere Eiweißquelle, die für unseren Körperaufbau (Muskeln) und Funktion des Körpers essentiell ist.

Dieses Webinar ist aufgebaut in:

1. Begrüßung
2. Erklärung wie der bunte Teller aufgebaut ist
3. Spiel – Zuordnungsspiel bezüglich der Zugehörigkeit der Lebensmittel
4. Erklärung / Beispiele, wie Mahlzeiten entsprechend dem bunten Teller aufgebaut sind
5. Quiz – Ratespiel bezüglich der Zusammensetzung eines bunten Tellers
6. Reflexion über die eigenen zuletzt verzehrten Mahlzeiten
7. Abschluss und Verabschiedung
8. Bonusaktivität – eigenen bunten Teller erstellen
9. Bonusspiel – Zuordnungsspiel bezüglich der Zugehörigkeit der Lebensmittel

Welche Dinge werden mit dem Webinar „mitgeliefert“?

- Webinar – Video
- Karten für die Spiele (Vorlage zum Ausdrucken)
- Vorlage für den eigenen bunten Teller (Vorlage zum Ausdrucken)

Welche Dinge werden für dieses Webinar benötigt?

- Karten für die Spiele
- Bonusaktivität (Vorlage für den bunten Teller): Schere, Prospekte zum Ausschneiden, Klebstoff)

Wie wird das Webinar durchgeführt?

Das Webinar startet mit dem Play drücken des Videos (Abschnitt 1) und muss während des Spiels und Quiz und nach dem Erklären der Reflexion pausiert werden. Um genügend Zeit zum Pausieren zugeben, sind in den Audioaufnahmen des Videos selbst, drei Sekunden Pause eingebaut.

**Das Spiel** (Abschnitt 2) startet mit einer Erklärung. Hier müssen sich die Teilnehmer\*innen in Teams einfinden. Jedes Team bekommt jeweils drei verschiedene (eine grüne, eine braune und eine rote) Karten. Die Farben der Karten stehen für den jeweiligen Teil des Tellers. Grün - Vitaminbündel (Gemüse und Obst), Braun - Energiebringer (Kohlenhydratquelle, wie Getreide und Getreideprodukte) und Rot - Kraftpaket (Eiweißquelle, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte und Hülsenfrüchte).

Nach der Erklärung folgt eine Beispielrunde.

Das Spiel besteht aus neun Spielrunden.

Jede Runde wird allen Teams die gleiche Frage „Zu welchem Teil des bunten Tellers gehört diese Lebensmittel“ gestellt. Danach soll den Teilnehmer\*innen eine entsprechende Bedenzeit gegeben werden, bevor die jeweilige Runde aufgelöst wird. Dies kann mithilfe des Pausierens gewährleistet werden. Im Video sind hier drei Sekunden eingeplant. Sobald die Teams eine Lösung für das jeweilige Lebensmittel gefunden haben, sollen die entsprechende Farbe in Form der Karte des bunten Tellers hochgehalten werden. Sollten die Teilnehmer\*innen genügend Bedenzeit gehabt haben, kann das Video wiedergestartet werden. Dann folgt die Erklärung und Auflösung der jeweiligen Runde.

Sobald die neunte Spielrunde absolviert wurde, wird das Video bis zum Abschnitt des Quiz, ohne Pause zu drücken, abgespielt (Abschnitt 3).

**Das Quiz** (Abschnitt 4) startet wieder mit einer Erklärung.

Eine Person der ganzen Gruppe wird ausgewählt. Diese Person ist der Sprecher oder die Sprecherin für die Gruppe und bekommt die drei verschiedenen (eine grüne, eine braune und eine rote) Karten. Die Farbe der Karte stehen für eine Farbe des Tellers. Grün - Vitaminbündel (Gemüse und Obst), Braun - Energiebringer (Kohlenhydratquelle, wie Getreide und Getreideprodukte) und Rot - Kraftpaket (Eiweißquelle, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte und Hülsenfrüchte).

Im Zuge des Quiz werden in jeder Runde drei Fragen, zu einer dargestellten Mahlzeit, gestellt. Die drei Fragen lauten: „Ist das ein bunter Teller?“, „Was fehlt für den bunten Teller?“, „Wie macht ihr den Teller bunt?“.

Die erste Frage soll entweder mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden.

Bei der zweiten Frage soll die fehlende Farbe in Form der Karte des bunten Tellers hochgehalten werden.

Bei der dritten Frage ist die Kreativität der Teilnehmer\*innen gefragt. Hier können alle Antworten richtig gewertet werden, die dem entsprechenden fehlenden Teil des bunten Tellers zugeordnet werden können. Es wird bei jeder Mahlzeit eine Beispielaufgabe gegeben.

Das Quiz startet wieder mit einer Beispielrunde. Danach folgen vier Runden. Nach jeder Frage kann das Video wieder gestoppt werden, um der Gruppe genügend Bedenzeit zu geben. Hat sich die Gruppe für eine Antwort entschieden, so kann das Video wieder gestartet werden, um die Auflösung zu erhalten.

Nach dem Quiz kann das Video wieder laufen gelassen werden.

Nach der Erklärung der **Reflexion** (Abschnitt 5), kann das Video wieder pausiert werden, um den Teilnehmer\*innen genügend Zeit zu geben, zu reflektieren. Hier sollen sich die Teilnehmer\*innen wieder in zweier Gruppen einfinden. Die Gruppen sollen sich dann intern darüber unterhalten, was sie heute gefrühstückt haben. Sie sollen auch diskutieren, ob das ein bunter Teller war und wie das ein bunter Teller werden kann. Es kann sich auch darüber unterhalten werden, was heute noch gegessen wird.

Haben sich die Teilnehmer\*innen in der Gruppe ausgetauscht, so kann das Video wieder

bis zum Ende des Webinars gestartet werden.

Sobald sich die Vortragenden mit der Videosequenz verabschiedet haben, ist das Webinar offiziell beendet (Abschnitt 6).

Danach folgt das **Bonusmaterial**.

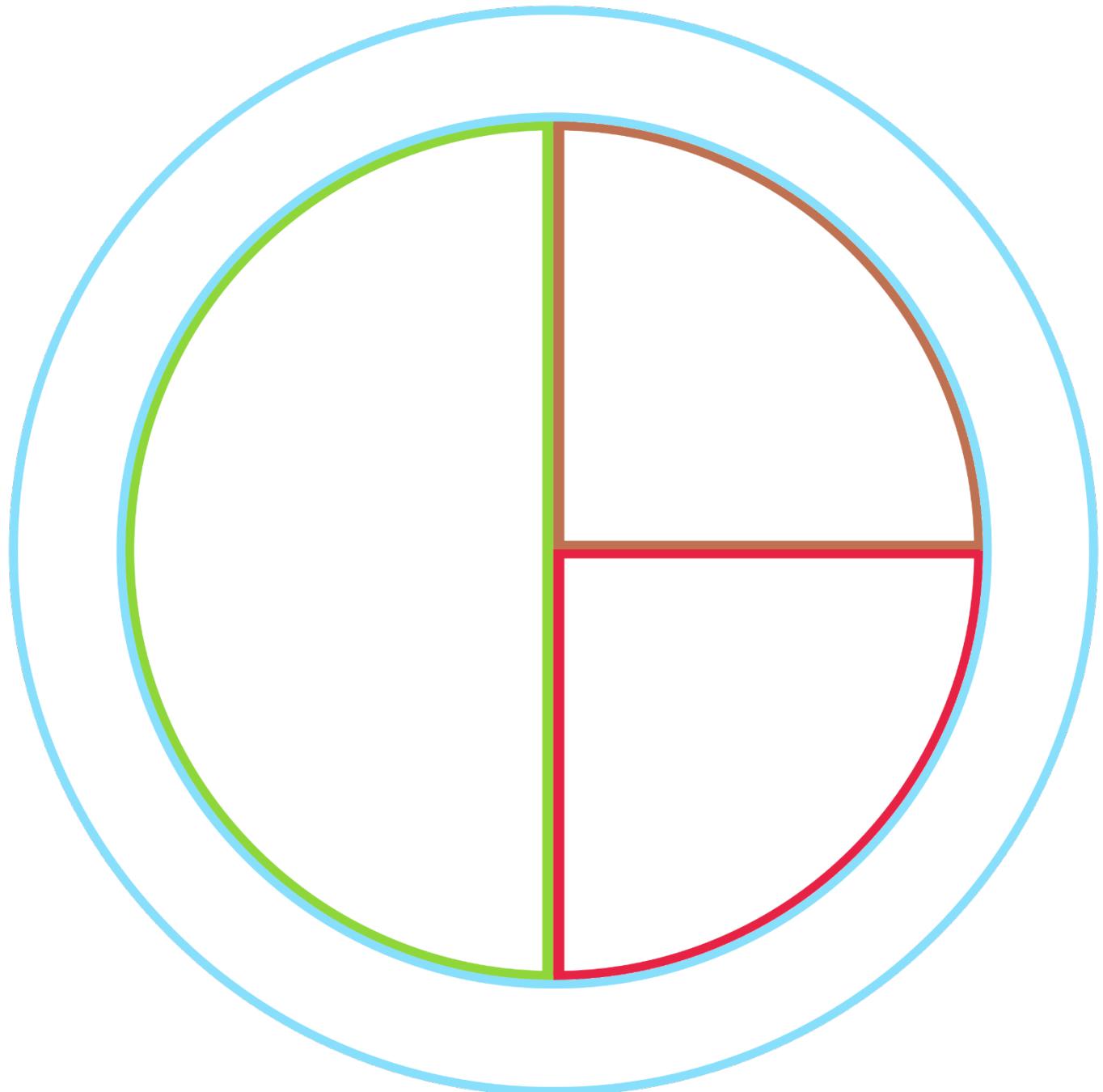
Bei der **Bonusaktivität** (Abschnitt 7) werden die Teilnehmer\*innen dazu angeregt, ihren eigenen bunten Teller mithilfe der Vorlage zu erstellen.

Hier sollen die Teilnehmer\*innen Lebensmittel aus Werbeprospekten ausschneiden und auf ihren bunten Teller im entsprechenden Teil aufkleben. Es können auch Fotos von den selbsterstellten bunten Tellern gemacht und an uns gesendet werden.

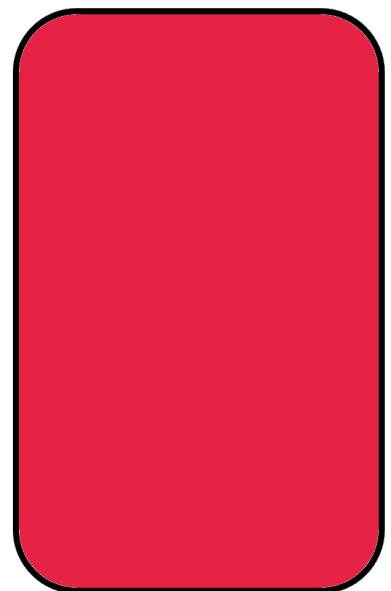
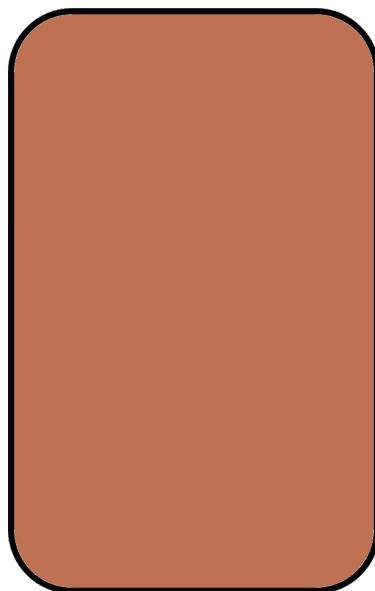
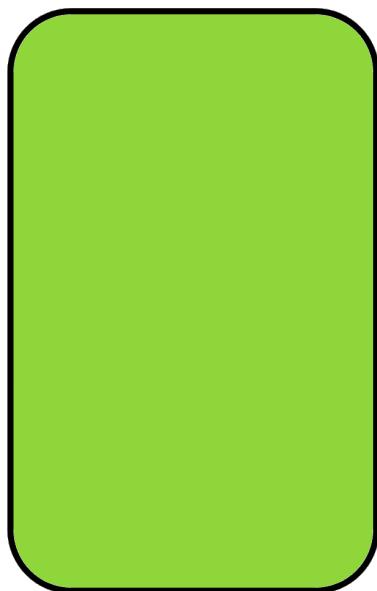
Den Abschluss des Bonusmaterial bildet wieder das **Zuordnungsspiel** (Abschnitt 8). Die Anleitung hierfür ist dieselbe wie beim Spiel zum Zuordnen (Abschnitt 2).

Viel Spaß beim Webinar! Für etwaige Fragen steht das Vortragsteam „Mein Bunter Teller“ gerne per E-Mail zur Verfügung!

Anhang: Mein Bunter Teller – Druckvorlage Tellermodell



Anhang: Mein Bunter Teller – Druckvorlage Karten



**Verantwortlich für das Webinar „Mein bunter Teller“:**  
Fürst Elena, Straßmaier Julian & Taucher Christian, JG 19  
FH JOANNEUM, Institut Diätologie  
Kaiser-Franz-Josef-Straße 24,  
8344 Bad Gleichenberg, AUSTRIA  
E-Mail: dio@fh-joanneum.at

## 2. Webinar „Heute kochte ICH“

→ **KLICKEN** = steht dafür, dass man beim nächsten Klickt auf die nächste Folie gelangt.

1. PowerPoint Präsentation öffnen und wenn gestartet werden soll in den Präsentations-/Vollbildmodus wechseln. Mit dem Präsentationsmodus startet das Audio automatisch!
2. Beginn, nach „...Webinar Heute kochte Ich“ → **KLICKEN**.
3. Teamvorstellung, nach ...“ los geht’s!“ → **KLICKEN**
4. Erstes Video startet automatisch, nach dem Ende → **KLICKEN**
5. Lebensmittel = Audio startet automatisch → **KLICKEN**
6. Aufzählung der Lebensmittel – Audio und Animation startet automatisch → **KLICKEN**
7. **Nach dieser Folie bitte die Teilnehmer\*innen fragen:**  
„Was könnte man aus diesen Lebensmitteln kochen?“
8. Mögliche Lebensmittelkombinationen/Gerichte werden automatisch aufgezählt und der Gemüsereis wird hervorgehoben. → **KLICKEN**
9. Zweites Video wird automatisch gestartet → **KLICKEN**
10. Der bunte Teller und die Aufteilung werden gezeigt mit automatischen Audio → **KLICKEN**
11. Drittes Video startet automatisch → **KLICKEN**
12. Audio mit Vorher-Nachher-Vergleich und der Bitte ein Foto an uns zu senden  
→ **KLICKEN**
13. ENDE → **KLICKEN**
14. Impressum

Anschließend die Teilnehmer\*innen, wenn möglich, den Gemüsereis selbst kochen lassen. Rezept liegt bei.

## Heute Koche ICH Gemüsereis

Das Rezept ist für 1 Portion.

### Zutaten:

- $\frac{1}{4}$  Lauchstange
- $\frac{1}{4}$  Zucchini
- $\frac{1}{4}$  Kürbis
- $\frac{1}{4}$  Zwiebel
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis 1 Ei
- 1 Esslöffel Raps-Öl



### So wird der Gemüsereis zubereitet:

1. Den Reis waschen.

In einem Topf 1 Tasse Wasser kochen und salzen. Den Reis dazugeben. Der Reis wird gekocht, bis er weich ist. Das dauert etwa 20 Minuten.

2. Das Gemüse waschen und klein schneiden.

3. Eine Pfanne am Herd erhitzen. Das Öl in die Pfanne geben. Ein Stück Zwiebel hineingeben. Sind Bläschen sichtbar, ist das Öl heiß genug. Die geschnittenen Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz anbraten lassen.

4. Den Lauch, den Kürbis und die Zucchini dazugeben. Anbraten lassen und dabei umrühren. Das Gemüse soll dann weich sein.

5. Den fertigen Reis in die Pfanne geben. Alles verrühren.

6. Ein Ei aufschlagen, in die Pfanne geben. Gut umrühren.

7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Auf einen Teller geben – Fertig

Wir freuen uns auf ein Foto von dem fertigen Essen.

Mahlzeit!



**Verantwortlich für das Webinar „Heute koche ICH“:**  
Strimitzer Margarita, Gruber Maria-Theresia  
& Lackner Katharina, JG 19  
FH JOANNEUM, Institut Diätologie  
Kaiser-Franz-Josef-Straße 24,  
8344 Bad Gleichenberg, AUSTRIA  
E-Mail: dio@fh-joanneum.at

### 3. Webinar „Süße Snacks – unsere zuckerreichen Energiebringer“

#### Video 1

Am Ende des ersten Videos des Webinar-Teils „Süße Snacks“ werden Fragen an die Teilnehmer\*innen gestellt. Bitte führen Sie die Reflexion vor dem zweiten Video des Webinar-Teils „Süße Snacks“ durch. Wir bitten um eine kurze Dokumentation der Reflexion. Dafür finden Sie auf der zweiten Seite ein Dokumentationsblatt.

Die Fragestellungen sollen in der Gruppe gemeinsam beantwortet werden. Das primäre Ziel ist, das eigene Snackverhalten und die Selbstwahrnehmung hinsichtlich Snacks zu reflektieren.

Hier befinden sich die Informationen zum Ablauf:

Am besten sitzen die Teilnehmer\*innen in einem Sesselkreis.

Folgende Fragen werden gestellt:

- **Welche zuckerreichen Snacks esst ihr gerne?**
- **Wie oft esst ihr diese Snacks pro Tag/Woche?**
- **Wieviel esst ihr davon (Handmaß)?**

Wichtig ist, dass zwischen den Fragen ausreichend Zeit zur Verfügung gestellt wird, um nachzudenken und die Fragen beantworten zu können.



**Hilfestellungen** zur Beantwortung der Fragen:

Folgende Angaben können bei der Umsetzung dieser Übung verwendet werden, um die Beantwortung der Fragen für die Teilnehmer\*innen zu erleichtern. Beispiele:

*Zu Frage 1*

- Ich esse gerne Gummibären.
- Schokolade mag ich gerne.
- Am liebsten esse ich Fruchtjoghurt.

*Zu Frage 2*

- Gummibären essen ich sehr selten. Ich esse sie einmal im Monat
- Schokolade esse ich jeden Tag.
- Einmal in der Woche esse ich Fruchtjoghurt.

*Zu Frage 3*

- Von den Gummibären esse ich jeden Tag eine Handvoll.
- Meistens esse ich 2 Rippen/1 Riegel Schokolade.
- 1 Becher Fruchtjoghurt reicht mir.

Dokumentation der Antworten

Die Antworten sollen bitte in dieser Tabelle kurz dokumentiert werden.

<p><b>Welche zuckerreichen Snacks esst ihr gerne?</b></p> 	
<p><b>Wie oft esst ihr diese Snacks pro Tag/Woche?</b></p> 	
<p><b>Wieviel esst ihr davon (Handmaß)?</b></p> 	

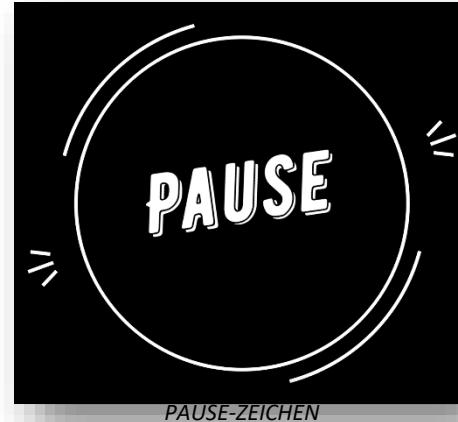
Die Fragestellungen können auch auf mehreren Tagen aufgeteilt und beliebig oft wiederholt werden.

## Video 2

Im zweiten Video finden insgesamt drei Schätzspiele statt. Bei diesen Schätzspielen werden die Teilnehmer\*innen aufgefordert von drei verschiedenen Lebensmitteln den Zuckergehalt mittels Zuckerwürfel zu schätzen.

Diese Schätzungen sollen **während** des zweiten Video von den Teilnehmer\*innen abgegeben werden. Dafür wurden insgesamt drei „Pausen“ eingebaut. Da diese Zeiten vermutlich für die Schätzungen nicht ausreichend werden, bitten wir Sie bei den eingebildeten Pause-Zeichen auf „STOPP“ zu drücken und den Kunden und Kundinnen ausreichend Zeit für ihre Vermutungen zu lassen.

Nach dem Pause-Zeichen wird das Ergebnis im Video direkt aufgelöst.



### Überlegungen zur Reflexionsaufgabe

**Zeitpunkt:** 0:09

**Frage:** Habt ihr die Fragen vom letzten Mal beantwortet?

**Ergebnis:** Ja!

### Schätzspiel Nummer 1 – Rippe Schokolade

**Zeitpunkt:** 1:10

**Menge:** 1 Rippe

**Ergebnis:** 3 Würfelzucker

### Schätzspiel Nummer 2 - Fruchtjoghurt

**Zeitpunkt:** 1:37

**Menge:** 1 Becher

**Ergebnis:** 9 Würfelzucker

### Schätzspiel Nummer 3 - Gummibärchen

**Zeitpunkt:** 3:04

**Menge:** 1 Handvoll = 10 Gummibärchen

**Ergebnis:** 5 Würfelzucker

## Rezepte

### Selbstgemachtes Fruchtjoghurt

***Du brauchst:***

1 Becher Naturjoghurt

1 Esslöffel Marmelade

1 kleine Schüssel

1 Esslöffel



***So geht es:***

Nimm das Naturjoghurt und leere es in eine Schüssel.

Nimm einen Esslöffel Marmelade und gebe ihn zum Joghurt.

Gut umrühren.

Apfel waschen.

Apfel in kleine Stücke schneiden.

Apfelstücke zum Joghurt geben.



**Fertig ist das selbstgemachte Joghurt.**



**Du kannst auch Obst dazu schneiden.  
Probiere es mit einer Birne, einer Kiwi oder Himbeeren.**

## Selbstgemachte Fruchtgummi

### ***Du brauchst:***

100 ml Fruchtsaft (Apfelsaft oder Orangensaft oder Johannisbeerensaft)

8 Blatt Gelatine

1 Teller

1 Blatt Backpapier

1 kleinen Topf

1 Herd

1 großen Löffel

1 Buttermesser oder Keksausstecher



### ***So geht es:***

Nimm den Topf.

Gib die 8 Blätter Gelatine und die 100 ml Saft hinein.

Warte 10 Minuten.

Nimm den Teller. Lege das Blatt Backpapier auf den Teller.

Stelle den Topf auf den Herd. Schalte den Herd auf geringe Hitze ein.

Rühre mit dem Löffel um und warte bis die Gelatine aufgelöst ist.

Gieße die Masse auf den Teller.

Warte für 1 Stunde. Die Masse ist nun fest.

Nimm das Buttermesser und schneide die Masse in kleine Stücke oder nimm Keksausstecher.



Fertig sind selbstgemachte Fruchtgummis.



**Du kannst jeden Saft verwenden. Probiere es mit einem Apfel-Karottensaft.**

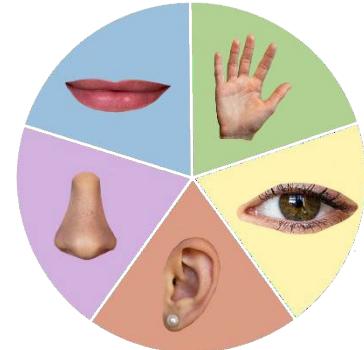
**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

**Verantwortlich für das Webinar „Süße Snacks“:**  
Scharf Julia, Hirt Magdalena, Andritz Eva  
& Waldmann Christiane, JG 19  
FH JOANNEUM, Institut Diätologie  
Kaiser-Franz-Josef-Straße 24,  
8344 Bad Gleichenberg, AUSTRIA  
E-Mail: dio@fh-joanneum.at

#### 4. Webinar „Mit all‘ meinen Sinnen essen“

In diesem Teil finden Sie die Anleitung zur Durchführung des letzten Teils der Webinar-Reihe.

„Mit all‘ meinen Sinnen essen“ befasst sich mit der Thematik Genuss und dem Erleben unserer fünf Sinne beim Essen.



##### DAS WEBINAR IST IN ZWEI TEILE AUFGETEILT

1. Ein Video – vollgepackt mit Wissen, Sinnesübungen und Erlebnissen.
2. Ein Audio zur Wiederholung der Eindrücke in Form einer angeleiteten Genussreise.

Die zwei Teile können unabhängig voneinander angesehen/angehört werden. Das Video sollte dennoch zuerst angesehen werden, da es die theoretischen Grundlagen und Vorübungen zur angeleiteten Genussreise enthält. Das Audio kann direkt im Anschluss an das Video oder separat an einem darauffolgenden Tag angehört werden.

##### DAS ERWARTET DIE TEILNEHMER\*INNEN

- Infos zu den Themen Genuss und Sinne
- Sinnesübungen zu allen Sinnen
- eine schokoladige Genussreise, die alle Sinne vereint

Die Sinnesübungen im 1. Teil des Webinars werden mit einem Apfel durchgeführt. Jede\*r Teilnehmer\*in benötigt daher einen gewaschenen Apfel. Die Äpfel können gleich vor Beginn des Webinars an die Teilnehmer\*innen ausgeteilt werden. Da die Äpfel erst ab Minute 4:00 für die Übungen benötigt werden, wäre es auch möglich, bei Minute 3:35 auf „Pause“ zu drücken und die Äpfel in dieser Pause austeilen.

Optimal wäre es, wenn das Webinar in einem Sesselkreis oder in U-Form rund um einen Tisch angesehen wird, sodass sich die Teilnehmer\*innen bei den einzelnen Fragen untereinander austauschen können.

Nach jedem theoretischen Input folgt eine kurze Übung, bei welcher wir den Teilnehmer\*innen Fragen stellen. Zwischen den Fragen haben wir jeweils 5 Sekunden Pause eingeplant, damit genug Zeit ist, um auf „Pause“ zu drücken. So haben die Teilnehmer\*innen mehr Zeit für Diskussionen und um das Erlebte zu verarbeiten.

## DIE SCHOKOLADIGE GENUSSREISE

Das Audio ist eine gesprochene Anleitung für eine Übung, bei der die Teilnehmer\*innen ein Stück Schokolade mit all' ihren Sinnen erleben und genießen können.

Dazu bitten wir Sie, Folgendes vorzubereiten:

Die Übung erfolgt am besten sitzend an einem Tisch. Jede\*r Teilnehmer\*in erhält ein Stück Schokolade, das ungefähr so groß ist wie ein Naps. Die Schokolade muss bis zum Start der Übung unberührt am Tisch vor dem/der Teilnehmer\*in liegen bleiben. Wir bitten Sie, den Teilnehmer\*innen zu erläutern, dass alle Schritte der Übung im Audio erklärt werden.

Diese Genussreise können Sie gerne immer wieder mit den Teilnehmer\*innen wiederholen. Eine mehrmalige Wiederholung der Genussreise trägt dazu bei, bewusstes Genießen von Lebensmitteln zu trainieren und in den Alltag zu integrieren.

Langfristig kann die Übung dazu führen, dass durch genussvolles und langsames Essen schneller eine Befriedigung durch die Süßigkeit eintritt und schon kleine Mengen für ein Genusserlebnis ausreichen.

## SINNESÜBUNG

Zusätzlich zur Genussreise – bei welcher alle Sinne in einer Übung vereint werden – haben wir eine Sinnesübung vorbereitet. In der Sinnesübung wird jeder Sinn einzeln anhand eines Lebensmittels erlebt und trainiert. Für eine langfristige und nachhaltige Auswirkung unserer Webinar-Inhalte wäre es optimal, wenn einmal pro Woche eine Sinnesübung an einem beliebigen Lebensmittel durchgeführt wird. Die Sinnesübung können Sie mit unserer beigefügten Anleitung mit Ihren Teilnehmer\*innen durchführen.

Alle Tipps zur Durchführung finden Sie in der Anleitung.



im Team zu richten  
Genussmensch wird. :-)

## SCHOKOLADIGE GENUSSREISE

Um den bewussten Genuss von Süßigkeiten wieder aufzugreifen, können Sie gerne hin und wieder eine Schokoladenreise mit den Teilnehmer\*innen durchführen. Die Übung soll vermitteln, dass durch bewusstes Genießen mit all' unseren Sinnen Schokolade viel intensiver wahrgenommen werden kann und so eine geringere Menge ausreicht, um den Gusto zu stillen.



## VORBEREITUNG

Am besten funktioniert die Übung, wenn alle Teilnehmer\*innen um einen Tisch sitzen. Legen Sie jeder Person zwei Stück Schokolade (jeweils so groß wie ein Naps) auf ihren Tischplatz.

## DIE GENUSSREISE

Setze Dich bequem auf deinen Stuhl und atme einmal tief ein und aus.

Nimm jetzt dein zweites Stück Schokolade in die Hand.

Rieche einmal daran.

Wie riecht die Schokolade? Woran erinnert dich der Geruch?

Berühre das Schokoladestückchen mit deiner Zunge und lass die Zunge über das Stückchingleiten.

Wie schmeckt es?

Lege das Stückchen Schokolade auf deine Zunge. Warte aber noch mit dem Kauen. Wie fühlt es sich an, wenn es langsam schmilzt?

Schiebe das Stück mit der Zunge in deine linke Wange. Jetzt in deine rechte Wange. Lasse den Rest der Schokolade ganz langsam im Mund schmelzen.

Wenn die Schokolade geschmolzen ist, gehe mit der Zunge noch einmal den Weg des Schokoladestückchens nach.

Schmeckst du die Schokolade noch in deinem Mund?

Hat das zweite Stück Schokolade anders geschmeckt?

## ANLEITUNG FÜR EINE SPANNENDE SINNESÜBUNG

Die wöchentliche Wiederholung einer Sinnesübung soll dazu beitragen, ein bewusstes Erleben und Genießen von Lebensmitteln in den Alltag zu integrieren. Das bewusste Erleben eines Lebensmittels kann dazu führen, dass schon kleine Mengen von z.B. Schokolade, Keksen oder anderen Süßigkeiten zur Befriedigung ausreichen.

Die Sinnesübung kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt durchgeführt werden. Morgens bei der Frühstücksrunde anhand von Marmeladebrot, Kakao oder Tee, sowie beim Mittagessen anhand von Brokkoli oder der Nachspeise. Beachten Sie, dass nicht zu viele Komponenten in der Speise enthalten sind, wie z. B. in Gemüsereis. Am besten funktioniert eine Sinnesübung, wenn sie mit einem einzelnen Lebensmittel durchgeführt wird.

Tipp: Rosinen mit ihrer aufregenden Struktur und Textur eignen sich hervorragend für Sinnesübungen!

Wenn das Lebensmittel gewählt wurde, kann mit der untenstehenden Anleitung in die Sinnesübung gestartet werden. Wir haben die Anleitung allgemein gestaltet. Bitten ersetzen Sie beim Vorlesen den Begriff „Lebensmittel“ durch das gewählte Lebensmittel (z. B „Rosine“).

## WAS WIRD BENÖTIGT?

- 5–10 Minuten Zeit
- 1 Lebensmittel der Wahl
- ein ruhiger Ort, der zum Entspannen einlädt
- Sitzgelegenheiten

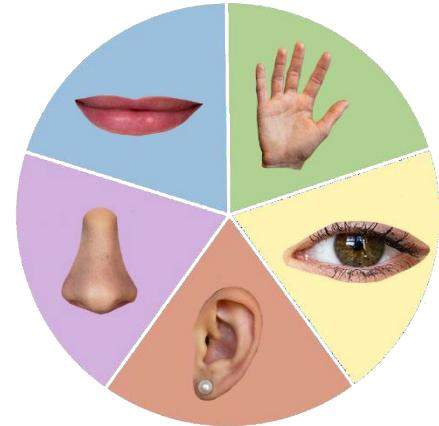
TEXT DER SINNESÜBUNG ZUM VORLESEN

1. Setze dich bequem auf deinen Sessel und atme einmal tief ein und aus.
2. Nimm jetzt das Lebensmittel in die Hand/auf die Gabel/auf den Löffel.
3. Rieche einmal daran.  
Wie riecht es?  
Woran erinnert dich der Geruch?
4. Führe deine Zunge über das Lebensmittel. Nimm' es dafür noch nicht in den Mund.  
Wie schmeckt es?  
Was fühlst du?
5. Beiße einmal von dem Lebensmittel ab.  
Welches Geräusch hörst du?
6. Beiße nochmal von deinem Lebensmittel ab und lasse es auf deiner Zunge liegen. Aber nicht kauen!  
Wie fühlt es sich in deinem Mund an?
7. Kau dein Lebensmittel ganz langsam.  
Wie fühlt es sich in deinem Mund an?
8. Schiebe das Lebensmittel mit der Zunge in deine linke Wange und behalte es einige Augenblicke dort.  
- PAUSE -  
Nun schiebe es in die rechte Wange.
9. Kau das Lebensmittel jetzt zehn Mal und schlucke den Brei dann hinunter.  
Was schmeckst du nach dem Schlucken?
10. Jetzt gehe mit der Zunge in die linke Wange und taste sie ab.  
- PAUSE -  
Dann in die rechte Wange.  
- PAUSE -  
Konntest du das Lebensmittel noch schmecken?

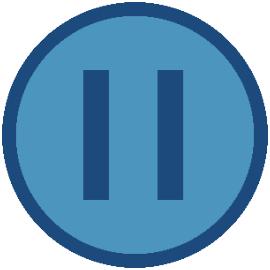
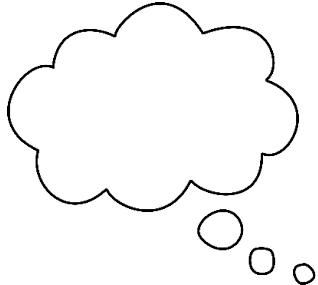
## MIT ALL' MEINEN SINNEN ESSEN Schnellanleitung für das Genuss-Video

Welche Materialien brauchen Sie für das Video:

- 1 Apfel pro Person
- 1 Stück Schokolade in der Größe eines Naps pro Person



Was bedeuten die Symbole im Video

	<p><b>„Pause-Symbol“</b> Bei diesem Symbol können Sie auf Stopp drücken, wenn die Teilnehmer*innen noch etwas Zeit benötigen oder etwas vorzubereiten ist.</p>
	<p><b>„Gedankenwolke-Symbol“</b> Bei diesem Symbol haben die Teilnehmer*innen ein paar Sekunden Zeit zum Nachdenken. Sollten sie mehr Zeit brauchen, können Sie hier das Video stoppen.</p>
	<p><b>„Fragezeichen-Symbol“</b> Bei diesem Symbol können die Teilnehmer*innen gerne in der Gruppe ihre Antworten diskutieren. Dazu können Sie hier das Video stoppen.</p>

Verantwortlich für das Webinar  
„Mit all' meinen Sinnen essen“:  
Gruber Karina, Ruprechter Melisa, Sidak Julia  
& Weilharter Julia, JG 19  
FH JOANNEUM, Institut Diätologie  
Kaiser-Franz-Josef-Straße 24,  
8344 Bad Gleichenberg, AUSTRIA  
E-Mail: dio@fh-joanneum.at