

SO MOTIVIERT MAN TEENAGER FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG



SMP Symposium, Bern

Marianne Botta

Dipl. Lebensmittelingenieurin ETH

LEBEN IM UMBRUCH

- Stimmungsschwankungen
- Motivationsmangel
- Frustrationstoleranz, Verletzlichkeit
- Wer bin ich, wie wirke ich auf andere ?
- Risikoverhalten
- Schule und Familie ↓ Hobby und Sport ↑
- Peergroups, Idole und Vorbilder



LEBEN IM UMBRUCH



- Distanz zu den Eltern
- Kritik: Eltern und Schule
- Hinterfragen: Normen und Werte
- Konsum zur sozialen Anerkennung
- Geschmacksbildung und Ernährungsverhalten weitgehend geprägt
- Nährstoffbedarf hoch !!!



DAS 3-SCHRITTE-KONZEPT



- **VERSTEHEN**
- **FÖRDERN**
- **FORDERN**

VERSTEHEN



- Interesse zeigen
- Ernst nehmen
- Aufmerksam zuhören
- Der Stuhl des andern
- Kein Vergleich mit eigener Jugendzeit
- Wissen aneignen
- Erwachsen sein, Vorbildfunktion
- Wand bleiben

FÖRDERN



- Realistische Teilziele
- Selbstvertrauen stärken
- Regeln in Familie und Schule
- Mitspracherecht
- Vertrag
- Mehr Rechte, mehr Pflichten
- Aktuelle Themen der Gesellschaft
- Jugendliche Meinung
- Loben und Wertschätzen

FORDERN



- Grenzen setzen
- Kontrollieren
- Konsequenzen und Sanktionen
- Begleiten beim Lernen für den eigenen Haushalt
- Du musst, Du sollst, ich will
- Frustration zulassen
- Eigenverantwortung übernehmen
- Ideen für eigene Lösungen
- Verbindlichkeiten und Abmachungen
- Mehr Pflichten, mehr Freiheiten

Motivation für gesunde Ernährung



- Ernährung für reinere Haut
- Ernährung für schönere Fingernägel
- Ernährung für schönere Haare



→ Mehr Selbstvertrauen, bessere Wirkung auf andere.
Mädchenthema!

Resultate rasch sicht- und spürbar, eigene Erfahrung

MIT VORSICHT ZU GENIESSEN



Trans-Fettsäuren/gehärtete Fette

In Margarinen, Bratfette, Gebäck, Fertigprodukte

Gesättigte Fettsäuren

in Wurst, Fertigprodukten, fettem Fleisch, Gebäck

Arachidonsäure

Leber, Eigelb, Würste, fettes Fleisch, Geflügelhaut

SCHÖNES HAAR



- Wohlfühlgewicht
- Regelmässigkeit
- Fleisch: Eisen
- Fisch und Salz: Jod
- Milch und Milchprodukte: Kalzium
- Vollkorn und Bierhefe: B-Vitamine

BRAINFOOD

→ weniger Lernen, mehr Freiheit, bessere Noten



Resultate rasch sicht- und spürbar, eigene Erfahrung

FRÜHSTÜCK



Merksatz:

wer frühstückt, ist gesünder,
leistungsfähiger und
schlanker !

MINERALSTOFFE

EISEN: Sauerstoffversorgung des Gehirns

Mangel: Müdigkeit
mentale Leistung sinkt
Konzentration sinkt
Wachstumsstörungen

Quellen: Innereien, rotes Fleisch,
Eigelb, Pflanzen ???



Mädchen: 15 mg / Jungen: 12 mg

!!! 31% der 13-18-jährigen Mädchen essen vegetarisch !!!

MOODFOOD



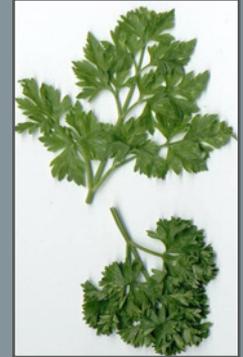
→ weniger Stimmungsschwankungen, mehr Wohlbefinden



Resultate rasch sicht- und spürbar, eigene Erfahrung

GEGEN STIMMUNGSTIEFS

- Stabiler Blutzuckerspiegel
- Kräuter und Gewürze: Petersilie, Koriander, Ingwer, Paprika, Chili
- Hafer
- Fisch
- Tageslicht !!!!



SPORT UND ERNÄHRUNG



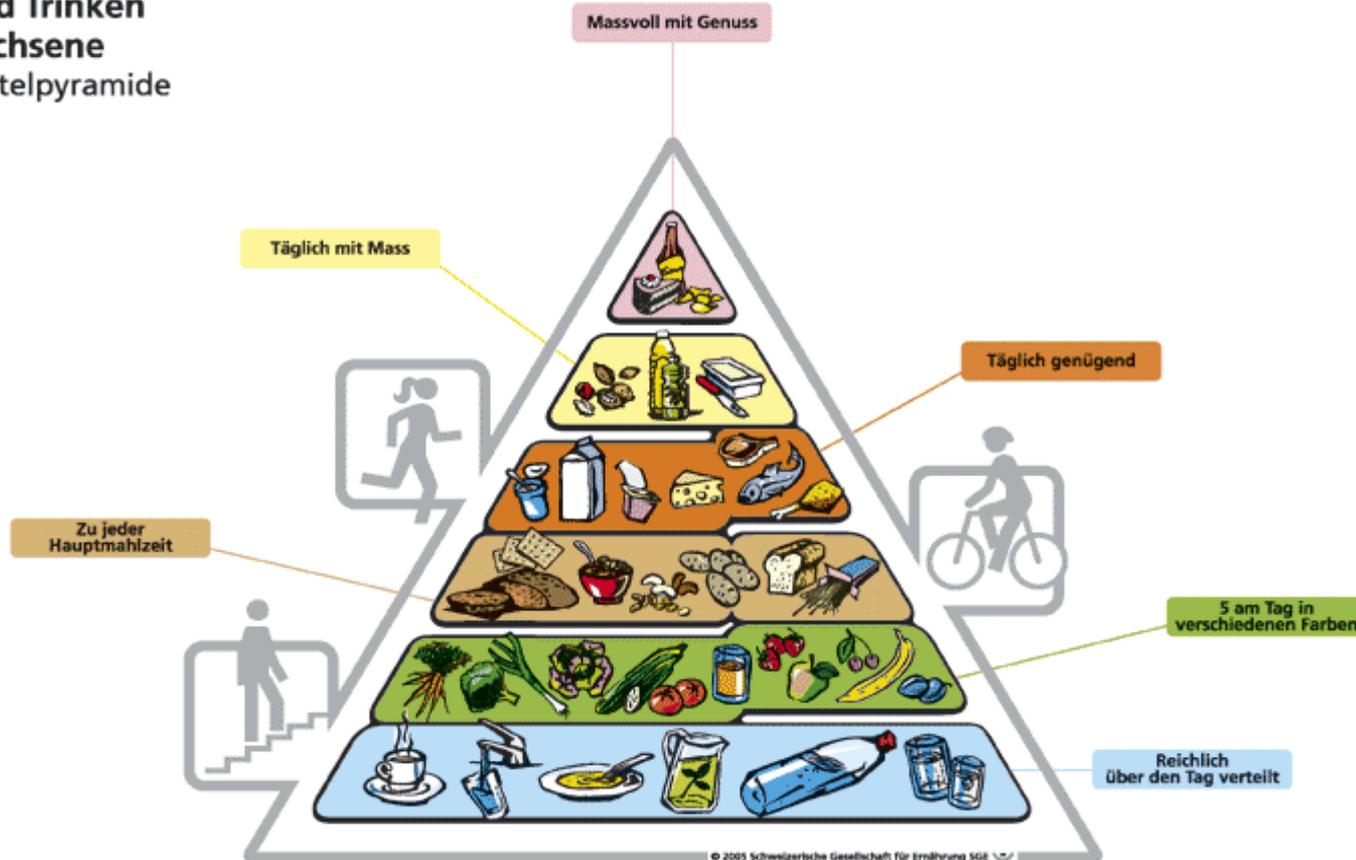
→ mehr Muskeln, bessere Leistungen im Wettkampf



Resultate rasch sicht- und spürbar, eigene Erfahrung

LEBENSMITTELPYRAMIDE

Empfehlungen
zum gesunden und
genussvollen
Essen und Trinken
für Erwachsene
Lebensmittelpyramide



Pro h Sport

+ 0,4-0,8 l Sportgetränk

+ 1 Portion Kohlenhydrate

+ ½ Portion Fett

PROTEINE UND SPORT

= Kein Mehrbedarf

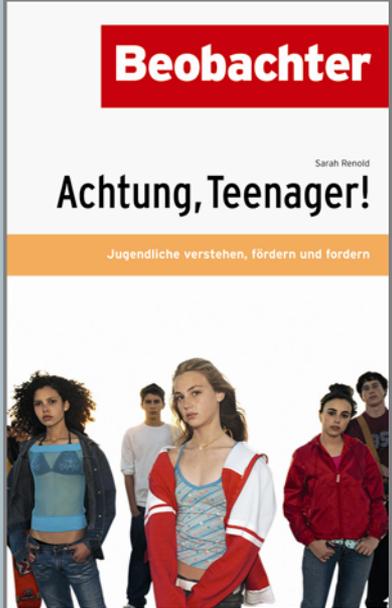
= wichtig für Muskelaufbau



Pro Tag abwechslungsreich 1 Portion:
Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu oder Quorn
Zudem 3 Portionen:
Milch und Milchprodukte

Achtung: Milchzucker, Fett (z.B. Wurstwaren)

BUCHTIPP





Marianne Botta

Dipl. Lebensmittelng. ETH



**Werner Abeggstrasse 36
CH-3132 Riggisberg
Tel. 031 802 10 25
kinder.essen@gmail.com
www.kinder-essen.ch**

Fragen ???