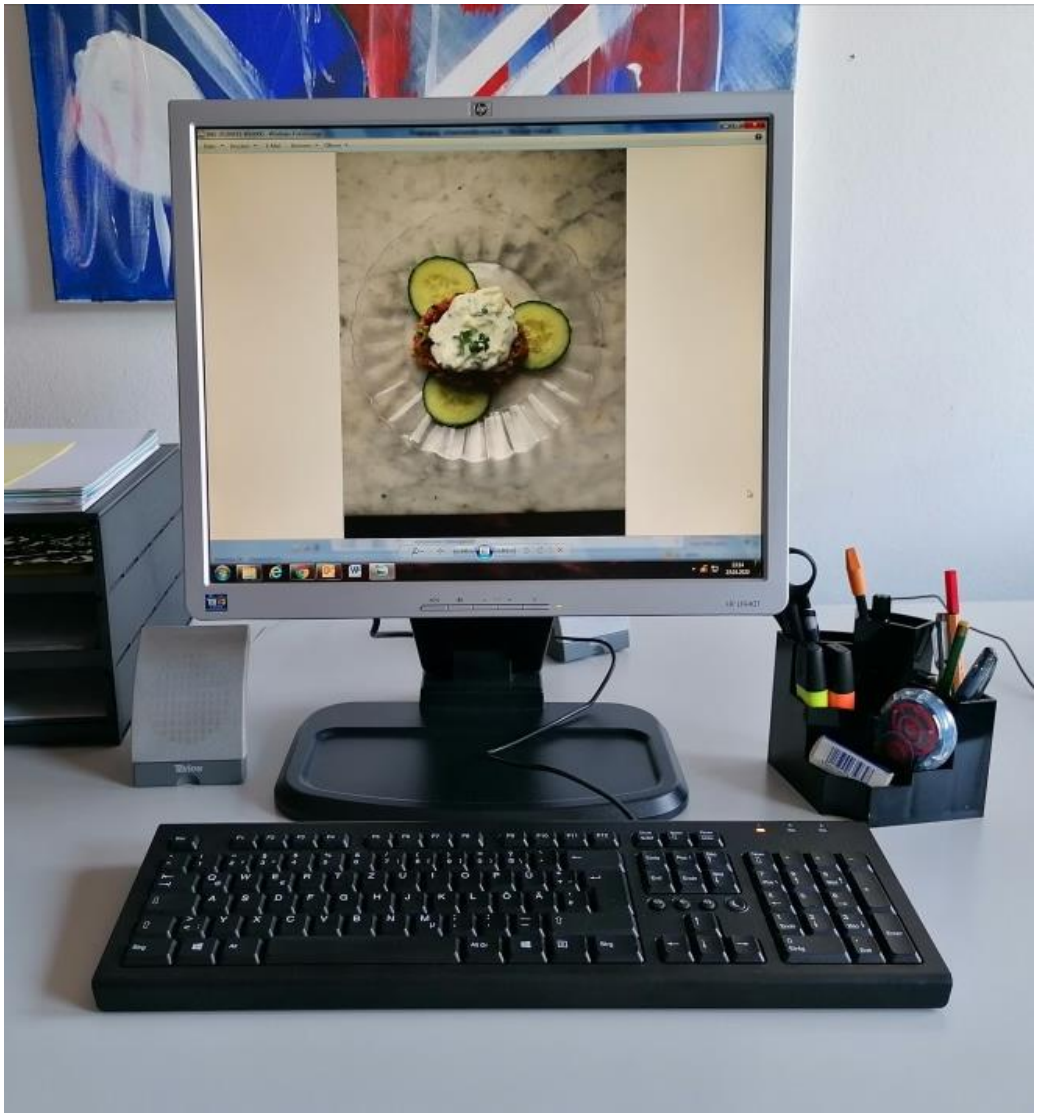
ERNÄHRUNGS programme

avomed
ARBEITSKREIS FÜR VORSORGEMEDIZIN UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN TIROL

Gib acht – iss und trink zu Hause mit Bedacht!

Hier kommt der zweite Tipp, die nächsten folgen Schritt für Schritt…



©Katharina Hammerle

avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 586063 E-Mail: avomed@avomed.at www.avomed.at

Pause!

Mit oder ohne Jause –
das ist Einerlei,
Hauptsache du machst einen Moment bildschirmfrei!

Am besten eine kurze aktive Übung einlegen (siehe z.B. Home Office Workout unter „Aktuell“) oder einfach aufstehen und Fenster öffnen, ein Glas Wasser holen oder mal eine Tasse Tee/Kaffee genießen und in die Ferne blicken.
Wer einen Happen zwischendurch braucht, soll diesen *bewusst* essen! Auf den Teller schauen: was liegt denn da? Wie sieht das aus? Wie riecht das? Wie schmeckt das? Macht es für ein Geräusch, wenn ich hinein beiße? Ist es weich, saftig, knackig, knusprig, fluffig oder etwa schon muffig?

Gegen eine gezielte Zwischenmahlzeit, die Energie liefert und dadurch wieder die Konzentration ankurbeln kann, ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Freilich ist die Menge entscheidend und die Zusammensetzung - es gibt nun mal wertvollere und „unnötigere“ Snacks. Schnell sind ein paar Schokoriegel oder Kekse neben der Arbeit am Bildschirm verdrückt und am Abend erinnert man sich gar nicht mehr daran, wenn man sich die wohl verdiente Nachspeise oder Chips nach einem harten Tag gönnt. Genau diese Art von Snacks kann am Ende des Tages die Balance zwischen Energiebedarf und –verbrauch zum Kippen bringen und sich nach einiger Zeit z.B. als Hüftgold bemerkbar machen. Anders ausgedrückt: Unterstützen Sie Ihren Körper durch Pausen, in dem sie ständiges Snacken versuchen zu vermeiden.

Wenn der Hunger aber für eine Pause mit Jause da ist, können Sie Folgendes beachten:

Diese vier Bausteine stellen das vollständige Paket einer ausgewogenen Jause dar - von jedem eine Portion. Was ist eine Portion? Diese entspricht der **eigenen Hand** (genauere Mengenangaben siehe unten)!

Haben Sie schon eine gschmackige Variante mit den Bausteinen für Sie zusammengebastelt? Gerade für Kinder und Jugendliche, die sich im Wachstum befinden, wäre das die ideale Zusammenstellung, da sie Vieles liefert: Energie, wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe etc. und Flüssigkeit – am besten ungesüßt. Für Sie als Erwachsener reichen vielleicht schon ein oder zwei Bausteine. Das ist Tag für Tag unterschiedlich und darf berücksichtigt werden. Natürlich können Sie auch das volle Programm jausnen oder schon Ihr Frühstück danach gestalten. Dann haben Sie einen guten Start in den Tag hingelegt – vorausgesetzt Sie frühstücken gerne… Sie merken schon bei dieser Anmerkung: Es ist sehr schwierig, für eine vielfältige Gesellschaft Empfehlungen abzugeben, auch wenn

man sich auf Fachgesellschaften etc. beziehen kann, die im Großen und Ganzen dasselbe empfehlen. Trotzdem kann dabei nicht auf individuelle Umstände und Voraussetzungen eingegangen werden. Deshalb sehen Sie diese Empfehlungen als Möglichkeit und Anregung, wie Sie ihre Pause – mit oder ohne Jause - gestalten können. Zusammengefasst gilt für jeden Tag: kurze (bewegte) Pausen machen, wenn Sie Essen, dann schalten Sie die Sinne ein und die digitalen Ablenkungen aus!

Vorschläge für die Zwischenmahlzeit:

- Brot mit Frisch-, Hüttenkäse, Topfenaufstrich, Schnittkäse
- Obst oder Gemüse der Saison
- Brot mit Gemüseaufstrich, Hülsenfrüchteaufstrich
- Müsli (Getreideflocken mit Milch/Naturjoghurt und Früchten)
- Porridge mit Früchten
- Naturjoghurt oder Topfencreme mit Früchten
- Milchmixgetränk (mit Getreideflocken und Früchten)
- Couscous-Salat mit Schafskäse (siehe Rezept auf Website)
- Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt und „untypische“ Speisen oder Reste können genauso gegessen/getrunken werden

Portionsgrößen:
Ihre eigene Hand ist ein geeignetes Maß, um eine Portion abzuschätzen. Wer es genau wissen will und auch für andere Familienmitglieder oder geschätzte Personen die Portionsgrößen herausfinden mag, kann diese gerne unter folgendem Link der ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) für die betreffende Personengruppe nachschlagen:
https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/personengruppen
Für Erwachsende: https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen