



Faktenblatt

Weitere Informationen zum Ideenaufwurf

- Wann endet die Bewerbungsfrist?
30. November 2017
- Wer kann sich bewerben?
Jede und jeder kann etwas beitragen und ist herzlich eingeladen, Ideen einzureichen:
Ob Lebensmittelhandel, Gastronomie, Bildungseinrichtungen, Organisationen, Vereine oder engagierte Verbraucherinnen und Verbraucher.
- Was kann eingereicht werden?
Eine kurze Skizze (max. 2.000 Zeichen), die die Idee kurz und aussagekräftig beschreibt.
- Wo kann ich meine Idee einreichen?
www.vomwissenzumhandeln.de
- Was passiert danach?
Aus allen Einreichungen wählt eine Fachjury die innovativsten Ideen aus und lädt die Ideengeber zu einer Themenreise nach Berlin ein. Dort werden sie offiziell geehrt und erfahren, wie das BMEL und das BZfE sie bei der Umsetzung oder Bekanntmachung ihres Vorhabens individuell unterstützen und begleiten werden.

Unsere Kriterien zur Einreichung

- 1. Themengenu:** Die Idee hilft dabei, gesundheitsförderliche Entscheidungen bei der Auswahl, der Zubereitung und beim Verzehr von Lebensmitteln zu treffen.
- 2. Innovativ:** Sie setzt einen kreativen Impuls oder eröffnet neue Perspektiven.



3. **Motivierend:** Sie inspiriert zu einer ausgewogenen Ernährung – entweder direkt oder indem sie die Aufmerksamkeit der Menschen auf das Thema lenkt und dabei unterstützt, das eigene Verhalten positiv zu verändern.

4. **Vorbildlich:** Die Idee ist schnell erfassbar, alltagstauglich und einfach durchführbar.

Portraitfilme

Zur Inspiration und Motivation werden in vier Portraitfilmen **beispielhafte Projekte** vorgestellt, die bereits jetzt alltagstaugliche Konzepte umsetzen:

1. Energiedichte-Austauscherkarten

Für Ernährungsberater ist das Thema Abnehmen ein Dauerbrenner. Mit Abnehmen verbinden die meisten ihrer Klienten eine fade Kost, den Verzicht auf das Lieblingsessen und mühsames Kalorienzählen. Um diese Befürchtungen zu nehmen, benötigen Ernährungsberater ein alltagstaugliches und praxisnahes Werkzeug. Eine Gewichtsabnahme gelingt nur mit einer negativen Energiebilanz, am Kaloriensparen führt daher kein Weg vorbei. Doch Energie einsparen bedeutet nicht, auf Geschmack oder Menge zu verzichten, wie das Energiedichte-Prinzip anschaulich zeigt. Auf der Basis dieses Prinzips hat die Ernährungswissenschaftlerin Amely Brückner „Energiedichte-Austauscherkarten“ entwickelt. 60 Mahlzeitenkarten zeigen in 30 Mahlzeiten-Paaren jeweils ein Ausgangsgericht mit einer hohen Energiedichte und ein vergleichbares Gericht mit einem reduzierten Energiegehalt. Dies geht über cleveres Austauschen von Zutaten, was die Karten anschaulich und praxisnah zeigen. Nach dem Motto „Sehen – Hören – Selbermachen“ können Ernährungsberater mit diesem Werkzeug das Energiedichte-Prinzip erlebnisorientiert vermitteln und den Klienten Hilfestellungen geben, wie sie das Gelernte im Alltag selbst umsetzen können.

2. Generationsübergreifendes Kochen

In der heutigen Elterngeneration gibt es viele Erwachsene, die nie wirklich gelernt haben Mahlzeiten aus frischen Zutaten selbst zu kochen. Wo Kochkompetenzen Mangelware sind kann Wissen darüber, wie Essen schmackhaft und nahrhaft zubereitet wird, nicht weitergegeben werden. Im Seniorenzentrum Jörg Creutzer in Forchheim kommen daher regelmäßig Kinder vorbei, um von den Senioren grundlegende Prinzipien der nährstoffschonenden und leckeren Zubereitung von frischen



Lebensmitteln zu lernen. So kann das gesammelte Wissen der einen Generation an die andere weitergegeben werden. Ein idealer Weg, um Kindern eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nahezubringen. Selber Kochen ist ein wesentlicher Beitrag zu Gesundheit, Genuss und Wohlbefinden.

3. Gemeinsamer Mittagstisch im Unternehmen

Viele Firmen haben heutzutage keine Kantine. Die Folge: Die Mitarbeiter holen sich oft in der Pause schnell etwas für unterwegs oder neigen zum „PC-Snacking“. Dabei kann ein gemeinsamer Mittagstisch den gesunden Lebensstil jedes Einzelnen unterstützen. Das Offenbacher Fernbus-Startup „DeinBus.de“ geht hier mit gutem Beispiel voran und sieht den eingeführten Mittagstisch als klaren Bestandteil ihrer modernen Unternehmenskultur sowie als Mittel, eine abwechslungsreiche und gesundheitsförderliche Ernährungsweise innerhalb der Firma zu fördern.

4. Meal Prep – der neue (alte) Trend des Vorkochens

Vielen Menschen fällt es schwer, sich jeden Tag aufs Neue abwechslungsreich zu ernähren und täglich frisch zu kochen. Stattdessen wird öfter mal ein kleiner Snack für zwischendurch besorgt oder zum Fertiggericht gegriffen. Eine Alternative hierzu ist der aktuelle Trend des „Meal Prep“, der dem Prinzip des Vorkochens entspricht. Die Idee: Leckere Gerichte werden gleich in größeren Portionen für die nächsten Tage vorgekocht und portionsweise in Vorratsdosen oder Einmachgläsern verpackt. So widmet man sich ganz gezielt einer bewussten und ausgewogenen Ernährung – und egal wie stressig der Alltag ist, ob keine Zeit zum Einkaufen oder Zubereiten bleibt: Man hat immer eine leckere Mahlzeit parat.

Weitere Informationen finden Sie unter www.vomwissenzumhandeln.de

Ansprechpartner Presse

Harald Seitz
h.seitz@aid-mail.de, Tel.: 0228 8499-123
www.vomwissenzumhandeln.de