

Handout zu Veranstaltung:

„Check den Snack“

Gesund und leistungsfähig durch die Arbeitswoche

Testen Sie sich einmal selbst:

Ob beim Frühstück, in der Mittagspause oder zwischendurch. Mit diesem Test der AOK - die Gesundheitskasse -, finden Sie einfach und schnell heraus, ob Ihre Ernährungsgewohnheiten

- **bewundernswert**
- **optimierungsbedürftig**
- **leider nicht ausreichend**

sind.

Während der heutigen Inhouse-Veranstaltung „Check den Snack“, wird Ihnen die Ernährungsexpertin der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, Frau Ballat-Klein, wertvolle Tips und Ratschläge für die Zubereitung und Umsetzung einer gesundheitsorientierten Ernährung darbieten.

Mit diesem Handout dürfen Sie auf den folgenden Seiten (S.2 / S.3) vorab Ihre Einschätzungen und Ihr Wissen über gesundheitsorientiertes Ernährungswissen auf die Probe stellen.

Viel Spaß beim Testen!



Check den Snack



Ernährungstest

1. Was lagern Sie in Ihrer Schreibtisch-Schublade für den Hunger zwischendurch?

- a) Studentenfutter, Nüsse, Vollkornmüsli
- b) Müsliriegel
- c) Schokoriegel, Minisalami, Chips

2. Was essen Sie in der Mittagspause?

- a) Fettarme leichte Gerichte, Salate
- b) Schnitzel mit Nudeln, Nudelauflauf, gebratenes Hähnchen
- c) Bratwurst, Pommes, paniierter Schnitzel

3. Was naschen Sie am liebsten?

- a) Trockenfrüchte, Obst
- b) Bitterschokolade, Gummibärchen, Bonbon
- c) Milkschokolade, Pralinen, Schokoriegel, Mousse au Chocolat

4. Was naschen Sie als Knabbereien am liebsten?

- a) Salzstangen, Reiswaffeln, Nüsse
- b) Popcorn, Fischli
- c) Chips, Flips

5. Welche Eissorten bevorzugen Sie?

- a) Fruchteis
- b) Milchspeiseeis
- c) Sahneeis

6. Welches Süßgebäck essen Sie häufig?

- a) Hefezopf, Obstkuchen mit Hefeteig
- b) Rührkuchen, Käsekuchen
- c) Croissant, Sahnetorte

7. Was essen Sie zum Frühstück?

- a) Marmelade, Honig
- b) Erdnussbutter, Käse, Schinken
- c) Nuss-Nougat-Creme, Streichwurst, Milchschnitte

8. Wie häufig naschen Sie in der Woche?

- a) 1-2 Mal
- b) 3-5 Mal
- c) Jeden Tag

9. Welche Getränke bevorzugen Sie am häufigsten?

- a) Mineralwasser, Tees, Saftschorle
- b) Fruchtsäfte, Erfrischungsgetränke
- c) Energy Drinks, alkoholische Getränke

10. Was essen Sie gerne als Nachtisch?

- a) Obst, ungesüßte Apfelmus, Naturjoghurt
- b) Grießpudding, Fruchtjoghurt
- c) Sahnejoghurt, Tiramisu, Mousse au Chocolat

Check den Snack

Check den Snack: Auswertung

Sie haben überwiegend „a“ getippt:

Bewundernswert!

Sie ernähren sich sehr bewusst. Aktuell gibt es bei Ihnen auch keinen Hinweis, dass Sie dringend eine Ernährungsberatung benötigen. Sie haben begriffen, wie wichtig ein gesundes Essverhalten für die Gesundheit ist. Ihr Wissen über die gesunde Ernährung scheint sehr gut zu sein.

Sie haben überwiegend „b“ getippt:

Es besteht Optimierungsbedarf!

Ihr täglicher Speiseplan zeigt mit einigen Schwachpunkten die richtige Richtung. Sie haben zwar ein gutes Basiswissen, es besteht jedoch Optimierungspotential. Versuchen Sie herauszufinden, wo die Schwachstellen sind.

Mit etwas häufigerem Gemüse- oder Salatverzehr mittags und/oder abends können Sie mögliche Ernährungsfehler leicht vermeiden.

Sie haben überwiegend „c“ getippt:

Leider nicht ausreichend!

Fetteiche und zuckerhaltige Lebensmittel dominieren Ihren Speiseplan. Da kommen demzufolge einige Kalorien und Verzehrfehler zusammen.

Probieren Sie ab morgen zum Beispiel:

- Zum Frühstück und zwischendurch eine Banane oder einen Apfel
- Zum Mittagessen eine große Portion Gemüse als Beilage und fettarmes Fleisch
- Abends öfters eine Gemüsemahlzeit oder einen Rohkosteller.
Alkohol- bzw. zuckerhaltige Getränke liefern unnötige „flüssige Kalorien“.

