



# BEDARFSGERECHTE VERPFLEGUNG

## Kein Einheitsbrei

Podcast #82 Land schafft Leben: BEDARFSGERECHT – Kein Einheitsbrei

Primar Dr. Meinrad Lindschinger, Internist und Leiter des Instituts für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen in der Laßnitzhöhe bei Graz, ist zu Gast bei Land schafft Leben. Hör in die Abschnitte des Podcasts rein oder schau ihn dir auch gerne an. Bearbeite mit Hilfe der Podcastinhalte das Arbeitsblatt.

<https://youtu.be/mKMpq04aiL8>



## BEDARFSGERECHTE ERNÄHRUNG – WIE KANN SIE GELINGEN?

### SO VIELE MENSCHEN WERDEN IN ÖSTERREICH AUSSER HAUS VERSORGT



Infografik © Land schafft Leben 2022

Schülerinnen und Schüler-Version; Quelle: Statistik Austria, (2020): Jahresdurchschnittsbevölkerung; Georg Frisch, (2016); Werte gerundet



Ein Drittel des Tagesbedarfs wird über die  
Gemeinschaftsverpflegung gedeckt!



Fasse den ersten Teil des Podcasts **BEDARFSGERECHT – Kein Einheitsbrei** zusammen.  
(bis Min. 8:25)

Folgende Wörter helfen dir bei deiner Zusammenfassung:

**WARENKÖRBE****BEDÜRFNISSE/VORLIEBEN****NÄHRSTOFFBEDÜRFNISSE****ERNÄHRUNGSBOTSCHAFT****MOTIVATION****„FUNCTIONAL EATING“-KONZEPT**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Die Jausenverpflegung ist häufig alles andere als bedarfsgerecht.

Was versteht Dr. Lindschinger unter Jausenverpflegung? (Min. 21:38 – 25:16)

Erkläre mit Hilfe der Tagesleistungskurve die Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung für den Lernalltag.

### **WURSTSEMMEL-KOMA**



---

---

---

---

---

---

---

---

Die Vorbeugung von Krankheiten beginnt bereits in den Kinderjahren. Die Entstehung von Zivilisationskrankheiten ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

Fasse zusammen:

Ein Drittel	 <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/>	Ein Drittel	 <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/>	Ein Drittel	 <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/>
-------------	--	-------------	--	-------------	--

 **Zwei Drittel hat jeder Mensch selbst in der Hand!**

Welche Vorteile bringt das „Functional Eating“-Konzept für die bedarfsgerechte Ernährung im Vergleich zu einer Diät?

---

---

---

---

Trage Überlegungen zum „Functional Eating“ am Beispiel „Brainfood für Schülerinnen und Schüler“ ein: Wie kann dein persönlicher Warenkorb aussehen? Begründe deine Ideen!

**QUALITÄT DES WARENKORBES AM BEISPIEL "BRAINFOOD"**

**EIWEISS**

---

---

---

---


**KOHLENHYDRATE**

---

---

---

---



**VITAMINE/MINERALSTOFFE**

Nimm unseren [Saisonkalender](#) zur Hilfe und wähle deine Favoriten!

---

---

---

---

**FETTE**

---

---

---

---



Warum ist eine bedarfsgerechte Kinder- und Jugendernährung so schwierig? (Min. 48:55)

---



---



---



---



---



---

Wie entwickelt sich die Geschmackbildung von Kindern?




---



---



---



---

Was sind heute deine **neuen Erkenntnisse** zum Thema Ernährung von Kindern und Jugendlichen? Tausche dich mit deiner Banknachbarin oder deinem Banknachbarn aus und fasse wesentliche neue Erkenntnisse zusammen. Wie könnt ihr das heute Gelernte in euren Alltag

**Was war für uns neu?**



**Wie können wir das heute  
Gelernte in unseren Alltag umsetzen?**

