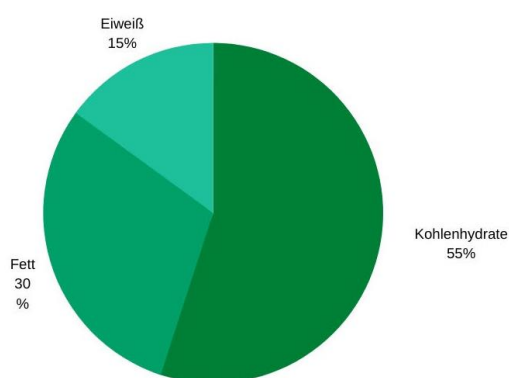


# Ernährungskonzepte



## Allgemeines



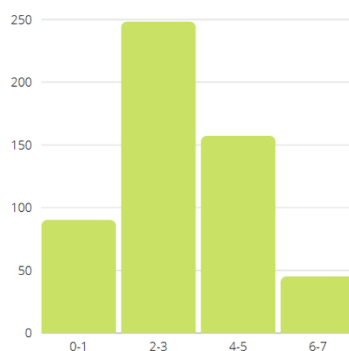
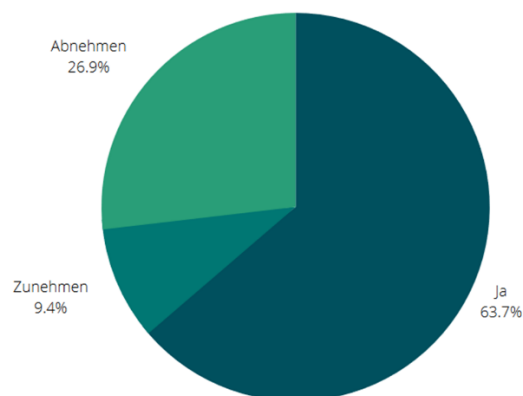
Unser Körper braucht:

- Abwechslungsreiche, achtsame Ernährung
- Ausreichend Makro- und Mikronährstoffe

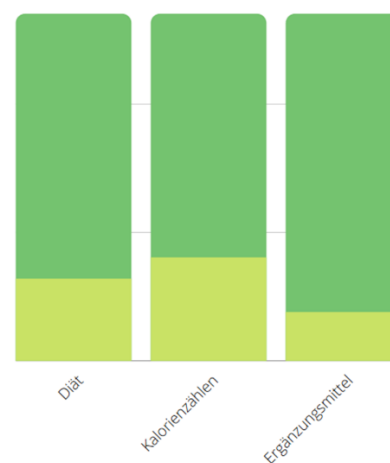
## Umfrageergebnisse:

Die Umfrage wurde anonym über Iserv innerhalb von 4 Wochen von 629 Personen unserer Schulgemeinschaft durchgeführt. Es haben 44% männliche und 54% weibliche Schüler/ Lehrer teilgenommen

Zufriedenheit mit Körpergewicht: Häufigkeit von Sport pro Woche:



Weiteres:  
(Dunkel-Nein; Hell-Ja)



## Fasten

- Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel über bestimmten Zeitraum
- Beispiele: Intervallfasten, religiöses Fasten, Saftkur, Trockenfasten
- Führt häufig zu Kaloriendefizit -> Gewichtsverlust

## Umweltbewusste Ernährung

- Veganismus, Vegetarismus: Verzicht auf tierische Produkte gut für Umwelt

### Nachhaltigkeits-Tipps:

1. Frische Lebensmittel (weniger Fertigprodukte)
2. Regionale Produkte
3. Wenig Verpackung
4. Nur das kaufen, was du wirklich brauchst
5. Auf Gütesiegel achten

### Bekannte Gütesiegel:



## Bekannte Ernährungsformen

- Clean Eating, Paleo-Diät: Verzicht auf Zucker, Fertigprodukte, etc. hat gesundheitliche Vorteile
- Low Carb, High Protein, Low Fat: Eingeschränkter Konsum bestimmter Makronährstoffe

## Einfluss von Social Media

- Werbestrategie für überbewertete Produkte mit falschen Versprechen
- Veränderung der Wahrnehmung des eigenen Körperbildes durch extreme Schönheitsideale
- Kann zur Veränderung des Ess- und Sportverhaltens führen

## Fazit

- Kein Konzept kann für jeden passen
- Jeder ist individuell, so auch seine Ernährung
- Nicht zu viele Vorschriften und Druck
- Unser Essverhalten entwickelt und verändert sich in einem stetigen Prozess