Biografiearbeit durch Ernährung

1. Teil: November 2011

Bildung von Betreuer/innen

Fachvortrag durch eine Ernährungsberaterin soll offene Fragen von Betreuer und Betreuerinnen klären.
Was soll bei der Ernährung von Senioren beachtet werden? Welche Nahrungsmittel sind in welcher Form geeignet?

2. Teil: Dezember 2011

Biografiearbeit mit Senioren

Die Klienten und Klientinnen der Tagesstruktur der Senioren haben die Möglichkeit sich zu erinnern, wie sie sich früher ernährt haben.
Die Gerichte werden auf einem Flip-Chart gesammelt.

Januar 2012

In der Tagesstruktur wird mit den genannten Gerichten gearbeitet. Klienten und Klientinnen lernen kennen, aus welchen Produkten die Gerichte hergestellt werden.
Zwei bis drei Gerichten werden detailliert mit Bildern auf Flip-Chart dargestellt. Die Plakate werden im Essraum zur Visualisierung aufgehängt.

3. Teil Februar 2012

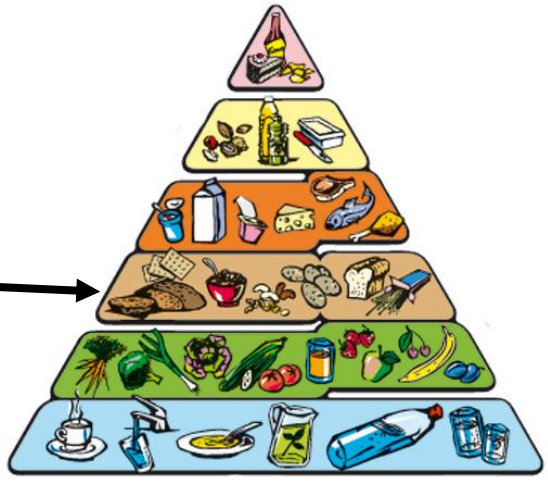
Klienten und Klientinnen der Tagestruktur Senioren äussern den Wunsch, welche Orte sie besuchen möchten, damit sie sehen woher die unterschiedlichen Nahrungsmittel kommen.

März 2012

Thema Brot / Getreide

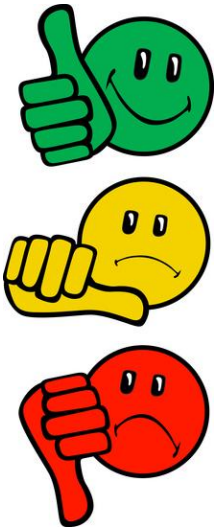
Die Tagesstruktur Senioren besucht die Backstube der Stiftung MBF (interne Backstube). Da sehen sie woher das Brot kommt, welche Produkte benötigt werden und wie dies verarbeitet wird.

Getreide



Nach dem Besuch in der Backstube wird in der Tagesstruktur die Ebene der Kohlenhydrate (Getreide) angeschaut.
Was gehört zu dieser Ebene? Sind diese Produkte gesund? Wie viel sollte von diesen Produkten am Tag verzehrt werden.

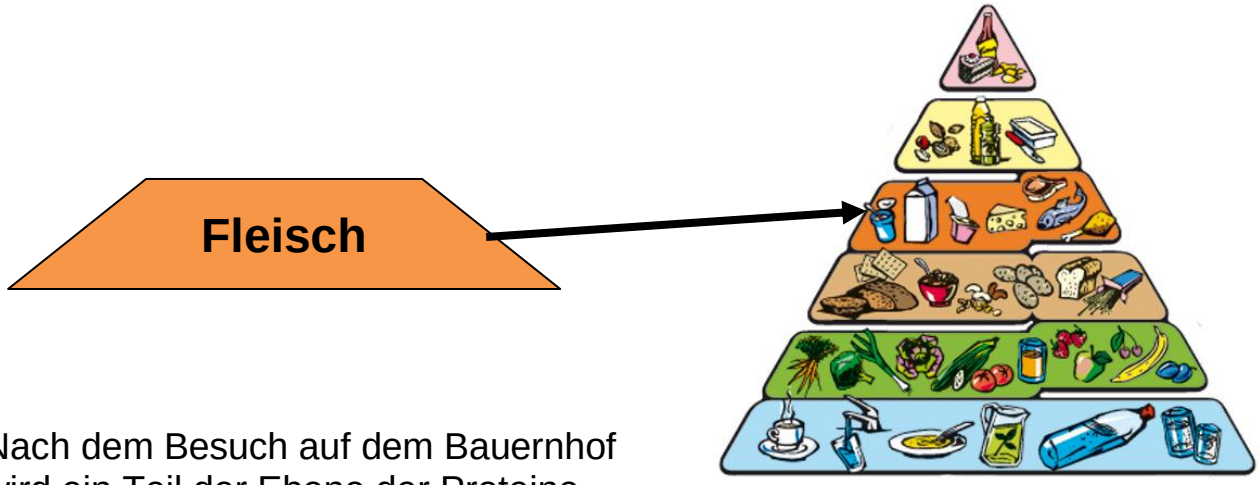
Mit der Ampel wird angezeigt, welche Nahrungsmittel in grossen Mengen, welche in geringen und welchen in kleinen Mengen verzehrt werden sollen.



April 2012

Thema Fleisch / Proteine

Die Tagesstruktur besucht einen Bauernhof. Die Klienten und Klientinnen sehen wo sich die Tiere aufhalten, (evtl. Erinnerungen an früher, da sie zum Teil auf einem Bauernhof aufgewachsen sind). Sie wissen, wo die Tiere leben und woher das Fleisch kommt, welches sie essen.



Nach dem Besuch auf dem Bauernhof wird ein Teil der Ebene der Proteine angeschaut. Die Klienten und Klientinnen wissen nun auf welcher Ebene der Ernährungspyramide das Fleisch zu finden ist. Sie lernen weiter auch, dass es unterschiedliche Fleisch-Arten gibt, einige gesünder und andere weniger. Dies wird durch die Ampel signalisiert.

Mai 2012

Thema Milchprodukte / Proteine

Die Tagesstruktur besucht eine Käserei. Da sehen die Klienten und Klientinnen, wie Milch verarbeitet wird. Aus Milch entstehen unterschiedliche Produkte, welche wir täglich verzehren.

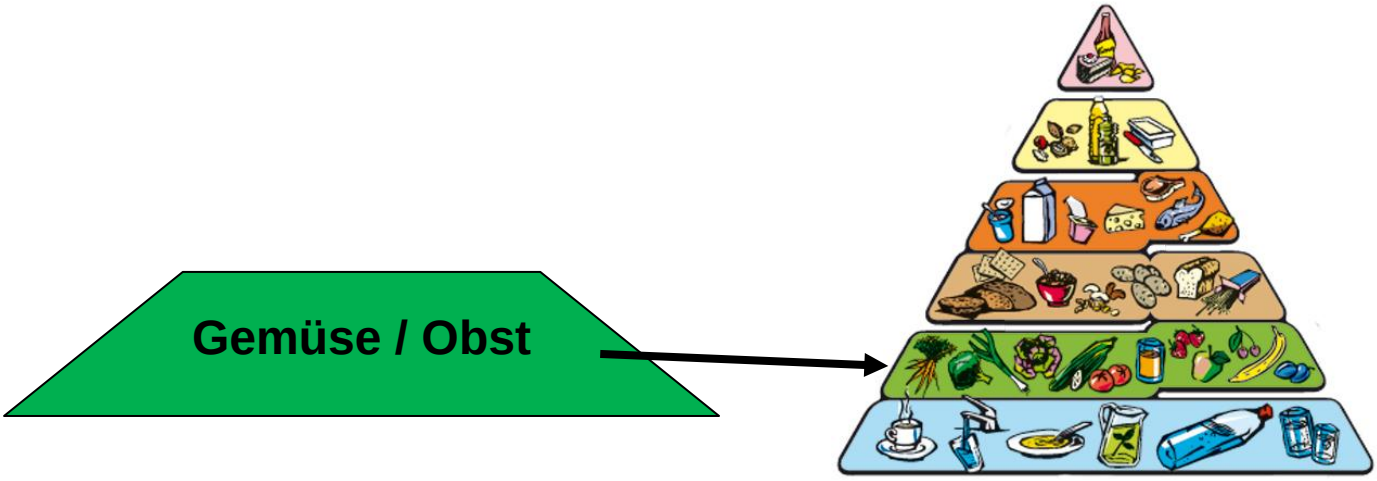
Milchprodukte

Nach dem Ausflug wird wiederum thematisiert, wo die Milchprodukte zuzuordnen sind. Die Klienten und Klientinnen lernen kennen, welche Milchprodukte in grossen Mengen und welche in kleineren Mengen benötigt werden im Alltag.
Die Ampel hilft ihnen sich daran zu orientieren.

Juni 2012

Thema Obst und Gemüse

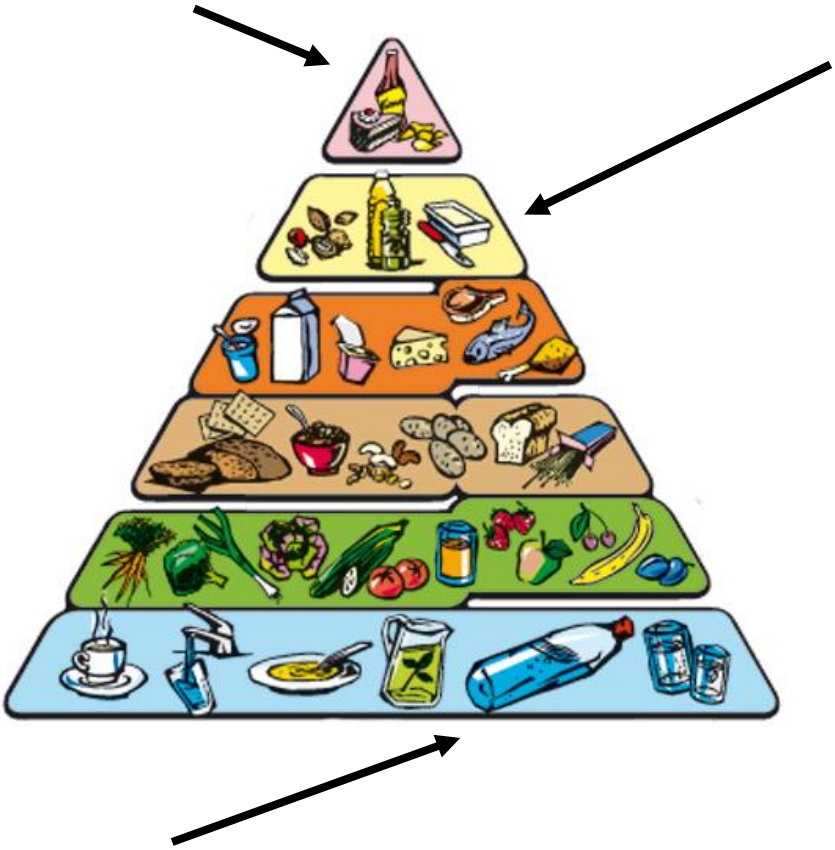
Die Tagesstruktur besucht den Feldhof (Gärtnerei der Stiftung MBF).
Klienten und Klientinnen sehen, woher das Gemüse kommt, welche auf den Wohngruppen verarbeitet wird. Sie erfahren, welche Arbeit dahinter steht. Zum Teil werden Erinnerungen an früheren Zeiten geweckt. Das Arbeiten auf dem Feld ist für viele Klienten und Klientinnen nichts Unbekanntes.



Nach dem Ausflug wird die Ebene der Gemüse und Obst genauer betrachtet. Klienten und Klientinnen lernen so immer mehr die Ernährungspyramide kennen. Mit Hilfe der Apel sehen sie, welche Nahrungsmittel dazu dienen, dass der Körper gesund bleibt.

Juli 2012

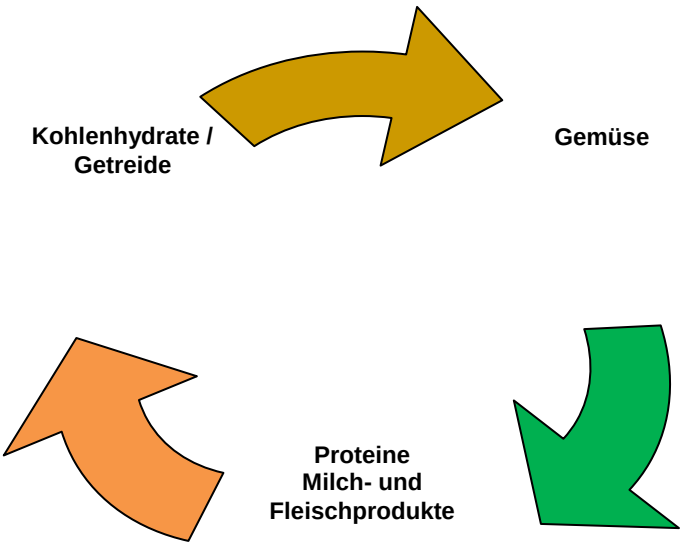
Thema Getränke / Fette / Süssigkeiten



Der zweite Teil des Projektes wird abgeschlossen, in dem die restlichen Ebenen der Pyramide angeschaut werden.
Das Wissen wird repetiert und die unterschiedlichen Ebenen der Pyramide werden in Kürze nochmals angeschaut.
Im nächsten Teil des Projektes geht es darum, die unterschiedlichen Produkte zu verarbeiten.
Klienten und Klientinnen lernen Menus zusammen zu stellen, welche sie dann einkaufen und kochen.

4. Teil: August 2012

Dienstag Menu Auswahl



Klienten und Klientinnen stellen ihre Menus, welche sie am Donnerstag in der Tagesstruktur kochen mit Hilfe der Ernährungspyramide zusammen. Zur Hilfe haben sie unterschiedliche Bildern, welche durch die verschiedenen Farben der Pyramide gekennzeichnet sind, daher erkennen sie zu welcher Ebene die Produkte gehören. Durch die Ampel erkennen sie auch, in welcher Menge vorgeschlagen wird, diese zu essen.
Die Menus werden anhand von den Bildern visualisiert.

Mittwoch

Am Mittwoch wird die Einkaufsliste erstellt.
Gemeinsam mit einem Betreuer oder Betreuerin geht jemand einkaufen.

Donnerstag

Die Klienten und Klientinnen kochen gemeinsam das Menu, welches sie zusammengestellt und eingekauft haben.
Zum Schluss Essen sie, das selbst zusammengestellte Menu

‚En Guete'