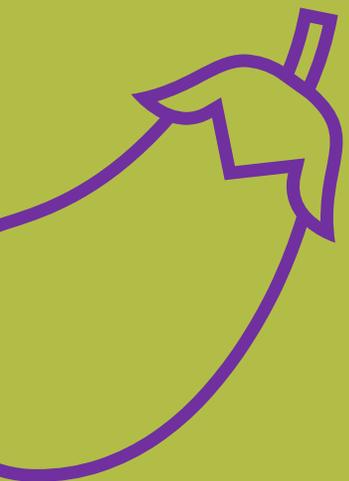


Genuss mit allen 5 Sinnen Intuitiv und achtsam essen!

Franziska Scheidegger-Balmer & Eugenia Harms

Berner Fachhochschule



Achtsamkeit & Intuition – wie hängt das zusammen?

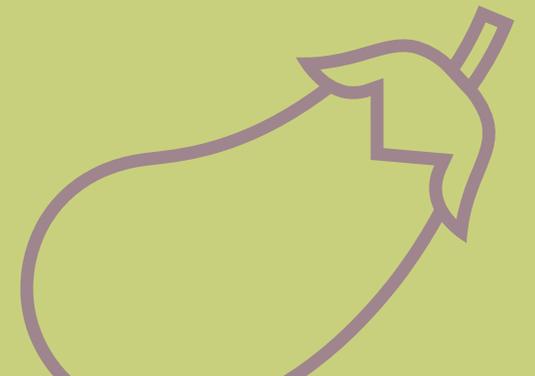
Achtsamkeit

- ▶ Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick richten
- ▶ Bewusst
- ▶ Ohne zu urteilen und zu bewerten
- ▶ **Ermöglicht** uns Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle zu erfahren und zu akzeptieren

Intuition

- ▶ Eingebung, Gespür, Instinkt
- ▶ «Aus dem Bauch heraus»
- ▶ Fähigkeit, auf Antrieb eine gute, instinkthafte Entscheidung zu treffen, ...ohne die zugrunde liegenden Zusammenhänge explizit zu verstehen
...ohne den Verstand hinzuzuziehen

Achtsamkeit
=
Voraussetzung für Intuition





ACHTSAMES ESSEN

Achtsam essen, was heisst das eigentlich?

- ▶ Wir treffen ca. 200 unbewusste Essensentscheidungen pro Tag
- ▶ Der erste Schritt zu achtsamer Ernährung ist, ...
 - ▶ das Hier und jetzt bewusst wahrzunehmen
 - ▶ das eigene Verhalten wahrzunehmen
- ▶ Ohne zu urteilen oder zu bewerten!
- ▶ Ermöglicht uns Körperempfindungen wie Hunger und Sättigung, aber auch Gefühle wie Traurigkeit, Stress oder Glück zu erfahren und bewusst zu machen
- ▶ Wahrnehmen, wann, warum, was und wie viel gegessen wird



Achtsamkeit ist auch eine mitfühlende und liebevolle Haltung sich selbst gegenüber

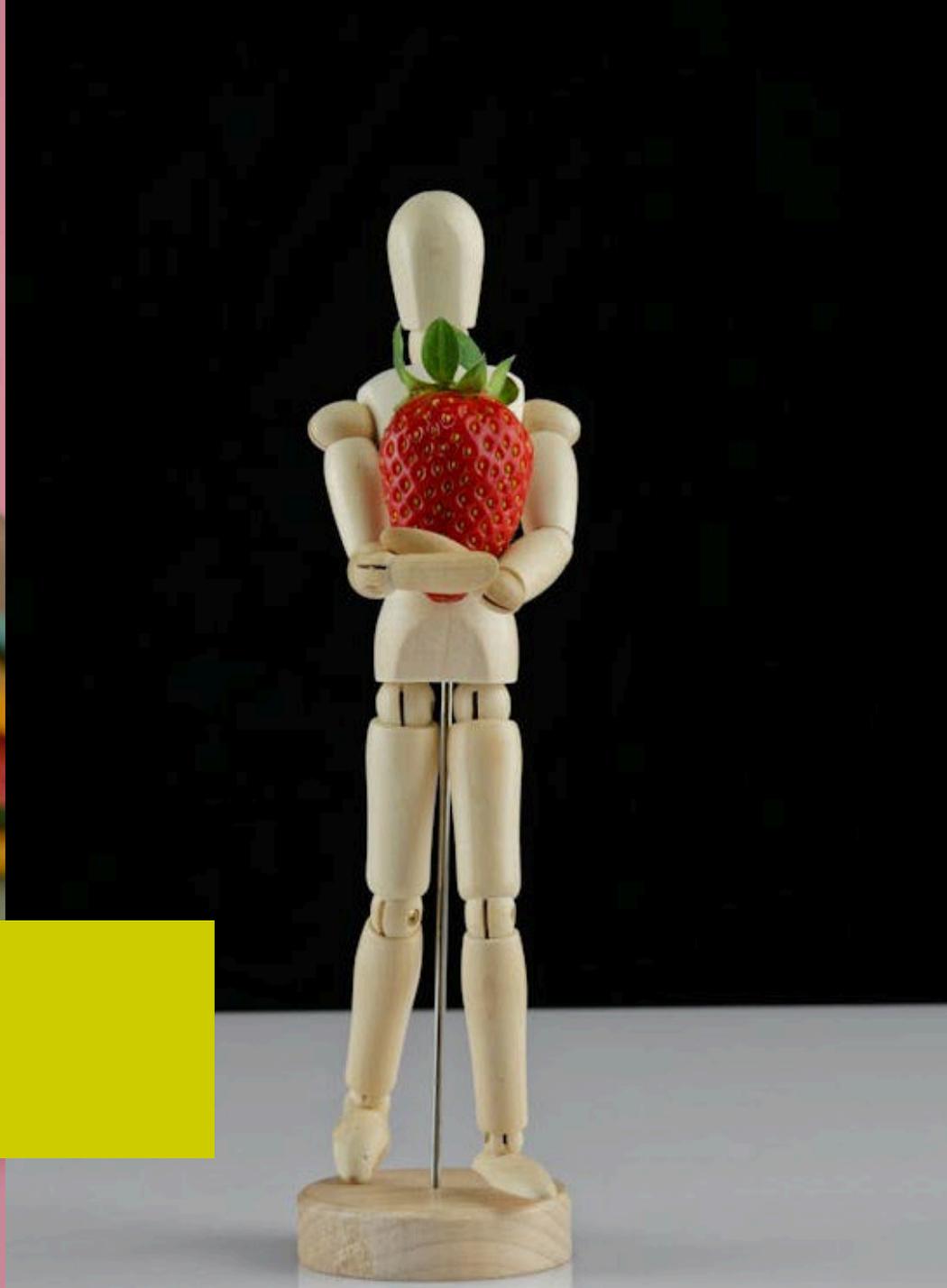


Achtsamkeit – wie kann ich das fördern?

- ▶ Achtsamkeit zum Essen lenken
- ▶ Im Moment sein und mit **allen 5 Sinnen** bewusst wahrnehmen, erleben und geniessen
- ▶ Die Umgebung übt Einfluss auf uns und unser Essverhalten (Lautstärke, Gespräche, Ablenkung durch Smartphone/Laptop/Fernseher etc.)
- ▶ Gewohnheiten wahrnehmen und bewusst machen
- ▶ Langsames und achtsames Essen üben

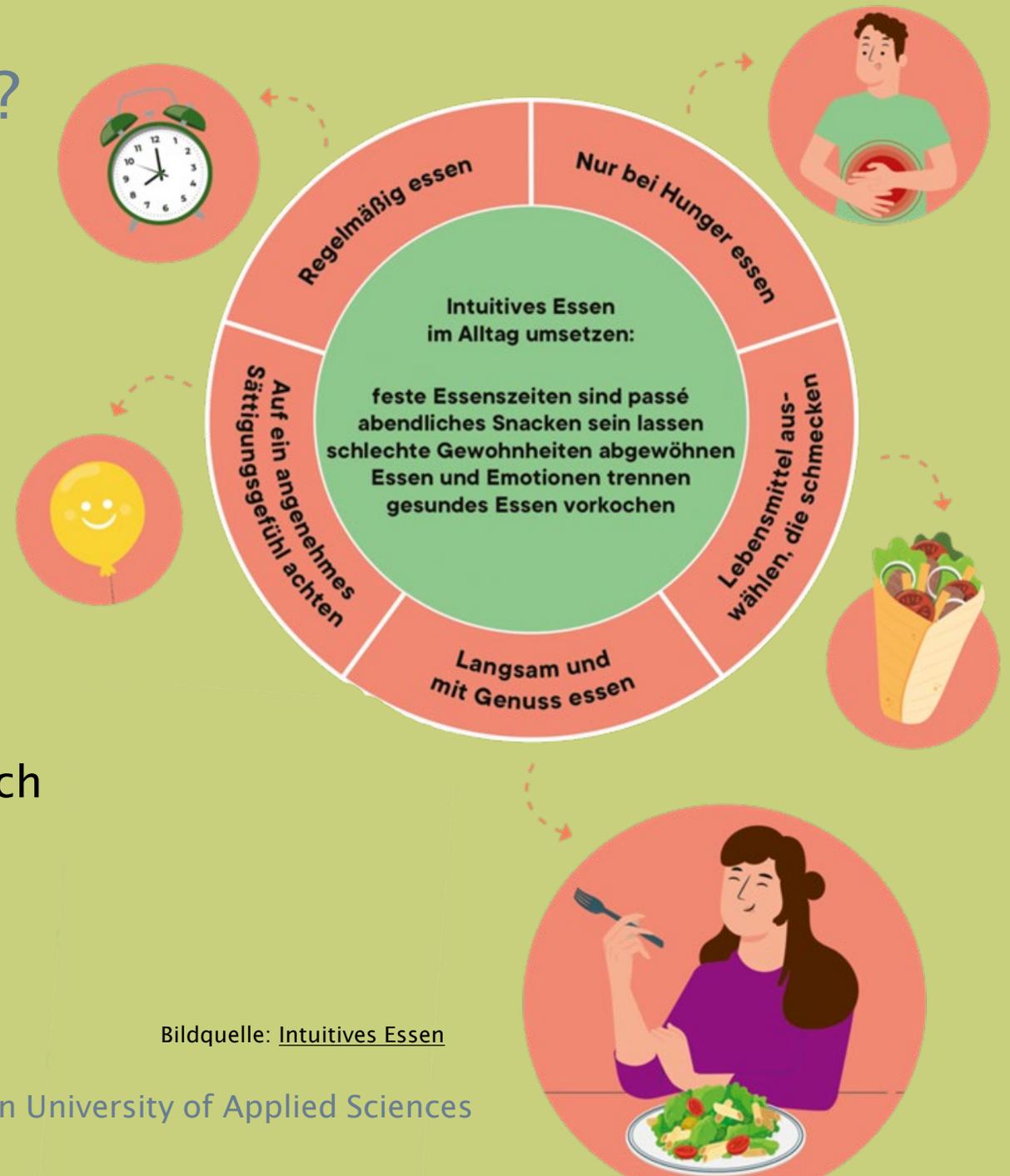


INTUITIVES ESSEN



Intuitives Essen, wie geht das?

- ▶ Es gibt keine Verbote – aber Empfehlungen, die der Intuition auf die Sprünge helfen können 😊
- ▶ Essen, was das Bauchgefühl sagt, dabei steht im Mittelpunkt:
 - ▶ Der biologische Hunger (Leitgefühl Nr. 1)
 - ▶ Worauf habe ich Lust
 - ▶ Wann bin ich satt
 - ▶ Was widersteht mir oder was vertrage ich nicht (wir sind individuell!)



Bildquelle: [Intuitives Essen](#)

Intuitives Essen, wie geht das?

- ▶ Ein natürliches Essverhalten, das sich an den eigenen Körpersignalen orientiert. Das ist vielen Menschen heute verloren gegangen.
- ▶ Wir essen oft nicht aus echtem Hunger!
- ▶ Unser Essverhalten (wann, was und wie viel) wird durch Gewohnheiten, Tradition, Kultur, Geselligkeit, Angebot, Preis, Gesundheit und etc. geprägt.
- ▶ Beim intuitiven Essen steht die Wahrnehmung im Mittelpunkt.
- ▶ Profi für den eigenen Körper werden



Stolpersteine für unsere Intuition

- ▶ Präsentation, Abbildungen, Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln
- ▶ Vielfalt und Menge von Speisen (z.B. Buffet)
- ▶ Angenehme Essensgerüche (z.B. Bäckerei)
- ▶ Gesellschaft bei der Mahlzeit: Ablenkung, Futterneid, Dauer
- ▶ Ablenkung und Essen nebenbei
- ▶ Diäten
- ▶ Stress
- ▶ Zucker
- ▶ Hochverarbeitete Lebensmittel



Bildquelle: pixabay.com

Und wenn ich der Verlockung nicht widerstehen kann?

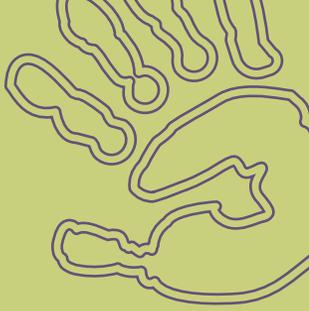
- ▶ Es gibt kein gut und schlecht
- ▶ Alles ist eine Frage der Menge und Häufigkeit
- ▶ Und wenn ich der Verlockung nicht widerstehen kann:
 - ▶ Kein schlechtes Gewissen
 - ▶ **Genuss mit allen 5 Sinnen**
 - ▶ Im Hier und Jetzt
- ▶ Spezifische sensorische Sättigung (genussvoll, langsam, bewusst)



Bildquelle: pixabay.com

Probierprinzip mit allen 5 Sinnen

- ▶ Leise und in Ruhe kosten
- ▶ Alle Sinne einsetzen und Sinneseindrücke mit eigenen Worten beschreiben:
 - ▶ Wie sieht es aus?
 - ▶ Wie riecht es?
 - ▶ Wie hört es sich an?
 - ▶ Wie fühlt es sich an? Wie fühlt es sich im Mund an?
 - ▶ Wie schmeckt es?



Geniessen mit allen 5 Sinnen

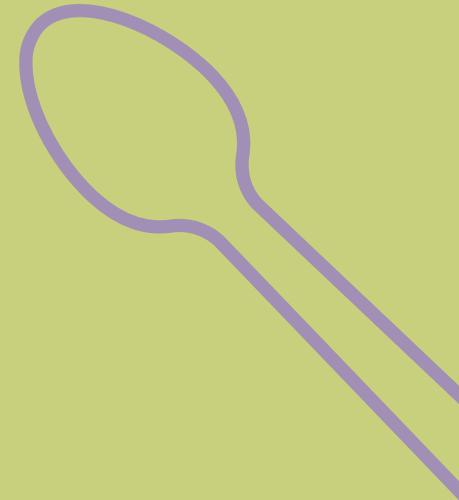




PRAKTISCHE TIPPS & TRICKS

Praktische Tipps & Tricks für die Umsetzung

- ▶ Volle Aufmerksamkeit beim Essen - Ablenkungen vermeiden (Reizüberflutung)
- ▶ Kleine Portionen nehmen
- ▶ Geruch und Aussehen der Speisen bemerken
- ▶ Die ersten Bissen mit allen 5 Sinnen wahrnehmen
- ▶ Jeden Bissen gründlich kauen
- ▶ Das Besteck hin und wieder zur Seite legen
- ▶ In den Körper hineinspüren “wie fühlt er sich an?”
- ▶ Spüren, wann Sättigung eintritt “wie fühlt es sich an?”



Praktische Tipps & Tricks für die Umsetzung

- ▶ Essen nur am Tisch (auch Snacks, Znüni, Zvieri)
- ▶ Neue Lebensmittel entdecken (Neugier wecken) – mit allen 5 Sinnen
- ▶ Geduld haben – unvertraute Lebensmittel immer wieder anbieten
- ▶ Einbezug der Kinder in die Menuplanung, ins Einkaufen und Kochen
- ▶ Gemeinsam essen
- ▶ Herkunft der Lebensmittel “erforschen” (z.B. Gartenarbeit, Früchte ernten)



Bildquelle: pixabay.com

Gemüse attraktiver machen

- ▶ Zubereitungsarten variieren: roh, gekocht, gescheibelt, geraffelt, gepresst, gemixt als Smoothie
- ▶ Bunte Farbenpracht von Gemüsen und Früchten in Szene setzen
- ▶ Gemüse als Fingerfood
- ▶ Bisquit-Förmchen für Gemüse und Früchte
- ▶ Auf Gemüse setzen, die eher mild und/oder süsslich sind (z.B. Karotten, Cherrytomaten, Peperoni, Zucchetti, Kürbis)
- ▶ Gemüse mit Dip-Saucen
- ▶ Rohe Gemüsesalate mit süssen, farbenfrohen Früchten kombinieren
- ▶ Thema Gemüse kreativ angehen (Ausmalbild, Stempel, Gemüse selber zubereiten usw.)



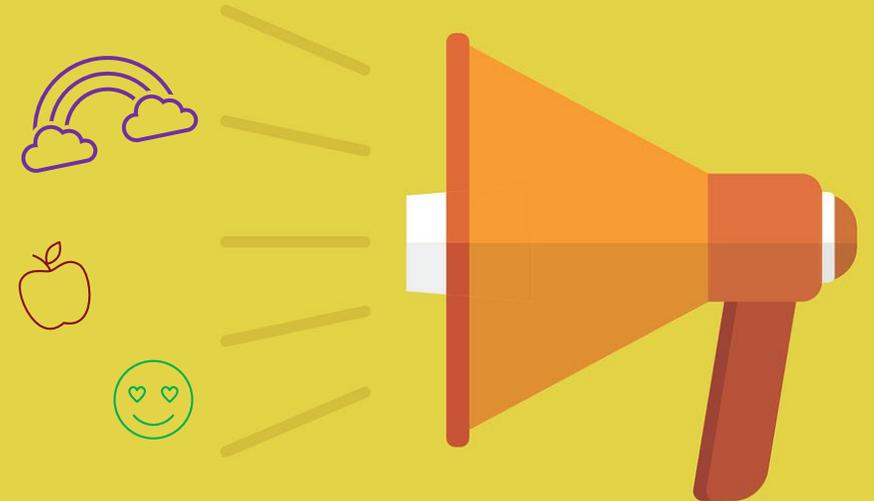
Bildquelle: Adobe Stock

Wie kommuniziere ich?

- ▶ „gesundes“ Gemüse
- ▶ „ungesunde“ Ernährung
- ▶ Ermutigen, beim Essen alle 5 Sinne zu aktivieren
 - ▶ Frisch, bunt, vielfältig
 - ▶ Fingerfood
 - ▶ Geschmacksassoziationen zu bereits bekannten Lebensmitteln
- ▶ Freie Wahl bei der Lebensmittelauswahl lassen!
- ▶ Vorbild sein



Eine gesunde und nachhaltige Ernährung ist bunt, vielfältig und pflanzenbasiert!



Bildquelle: Pixabay

«Don'ts» rund ums Essen mit Kindern

- ▶ Es gibt keine *guten* und *schlechten* Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und Häufigkeit
- ▶ Kein “der Teller muss leer gegessen werden”
- ▶ Regeln wie “um 12.30h gibts Mittagessen”
- ▶ Du musst essen, egal ob du Hunger hast oder nicht
- ▶ Keinen Druck ausüben in Bezug auf ein bestimmtes Lebensmittel
- ▶ Essen nicht als Belohnung/Liebesersatz einsetzen
- ▶ Zum Filmabend gehören einfach Popcorn und Chips

«*Je mehr Regeln, umso weniger hören wir auf unseren Körper.*»

Cornelia Fiechtl, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Praktische Ernährungsbildung

Ernährungsbildung – Machen Sie mit!



An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?

Was wollt ihr probieren?

Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

Lecker! Möchtest du auch probieren?

Wie schmeckt es DIR?

Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.

Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.

Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

So kannst du die Gurke klein schneiden.

Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

Das macht ihr toll!

Guten Appetit!

Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?

Was ist euch gut gelungen?

Beispiel für die Kita – wie kosten Feinschmecker?

Wie kosten Feinschmecker?

K ◀ ◻ ▶



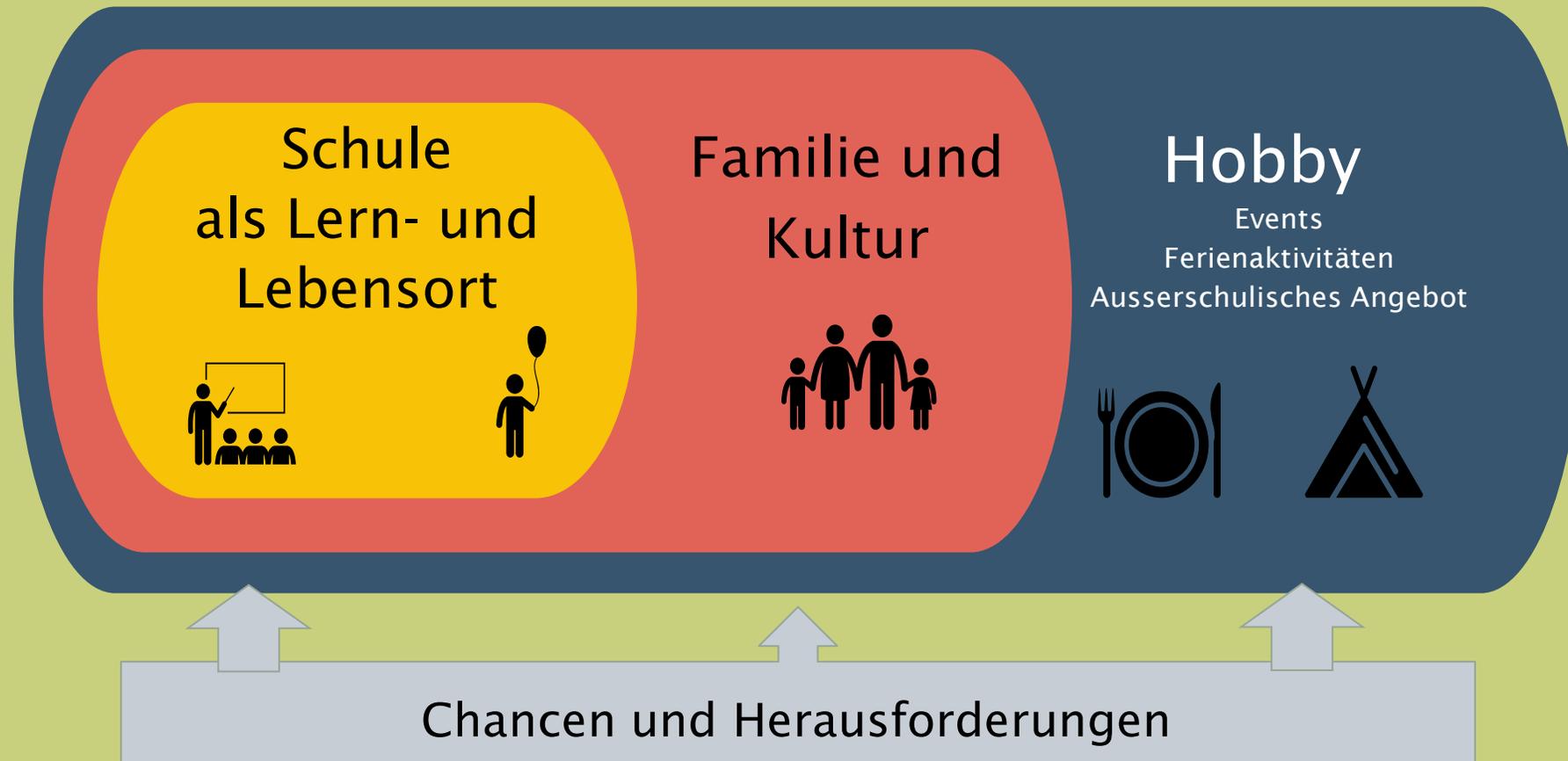
	Probe 1	Probe 2	
<p style="background-color: #FFD700; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.9em;">Wie sieht es aus?</p> <p style="font-size: 0.8em;">groß, klein, rund, blass, glänzend, klar, flüssig, sämig, rau, glatt, fleckig, gepunktet, kernlos</p>			
<p style="background-color: #FFD700; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.9em;">Wie riecht es?</p> <p style="font-size: 0.8em;">frisch, fruchtig, würzig, fad, mild, süßlich, säuerlich, muffig, erdig, nussig, kräftig, verbrannt</p>			
<p style="background-color: #FFD700; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.9em;">Wie hört es sich an?</p> <p style="font-size: 0.8em;">knusprig, prickelnd, laut, leise, krachend</p>			
<p style="background-color: #FFD700; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.9em;">Wie fühlt es sich an?</p> <p style="font-size: 0.8em;">fest, weich, hart, rau, rund, eckig, körnig, samtig, fein, trocken, feucht, glatt, klebrig</p>			
<p style="background-color: #FFD700; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.9em;">Wie schmeckt es?</p> <p style="font-size: 0.8em;">süß, sauer, säuerlich, salzig, bitter, scharf, würzig, pikant, aromatisch, frisch, fad, fruchtig</p>			
<p style="background-color: #FFD700; padding: 2px; font-weight: bold; font-size: 0.9em;">Wie schmeckt es dir?</p>	   	   	

Quelle: Forschen, schmecken, begreifen, Experimente für den Ganzttag, BLE, 2023



PROJEKTE & ZUSAMMENARBEIT

Ganzheitlicher Ansatz der Ernährungsbildung



Projekte mit Wirkung!



Was ist umami?

Ein Bildungsprogramm, das Schülerinnen und Schülern der Primarschulen in der Schweiz Wissen über gesunde und nachhaltige Ernährung vermittelt. Ziel ist es, das Ernährungswissen und die Kompetenzen der Kinder zu stärken, damit sie ihre eigene Gesundheit fördern und gleichzeitig einen Beitrag zum Schutz unseres Planeten leisten können.



Kids
Cooking
@
Home

Umami Einheiten – Achtsam und intuitiv von Anfang an

Schüler*innen bereiten Apfelvariationen zu

Schüler*innen diskutieren über das Anrichten von Lebensmitteln

Schüler*innen degustieren verschiedene Apfelvariationen und beschreiben die Art und Weise wie sie diese essen

Schüler*innen reflektieren über das Anrichten von Lebensmitteln

Aufgabe	Fragen der Lehrperson	Aufgabe	Reflexionsfragen
<p>Die Schüler*innen bereiten unter Anleitung der Lehrperson frische Apfelschnitze und eine weitere Apfelvariation zu, z.B. Apfelmus, Apfelsaft, Apfelringe gedörrt.</p> 	<p>Die Lehrperson stellt verschiedene Fragen zu den Apfelvariationen und das Anrichten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Variante würdest du gerne zuerst probieren? Und warum? • Welche Variante sieht für dich optisch schöner aus? • Spielt die Farbe des Essens für dich eine Rolle? • Wie sollen die Varianten nun angerichtet werden, damit du Lust hast sie zu probieren? (z.B. in kleinen Schalen, auf Holzspiesse, auf einem schönen Teller). Die Ideen der Schüler*innen werden dabei aufgenommen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Apfelvariationen mit allen fünf Sinnen degustieren und beschreiben. • Welche Apfelvariation schmeckt mir besser? Schmecken sie gleich? • Bei welcher Variation esse ich schneller oder langsamer? Warum? (Apfelstück muss man kauen, Apfelmus nicht) • Welche Variation gefällt mir optisch besser? Wie ist sie angerichtet? • Bei welcher Variation esse ich mehr oder weniger Äpfel, um satt zu werden? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist der Tisch bei dir zu Hause gedeckt? (Tischtuch, Kerze, Servietten etc.) • Nimmst du dir mehr Zeit zum Essen, wenn der Tisch schön geschmückt ist? • Entscheidest du selber, was und wie es auf deinen Teller kommt? Oder in deine Znünibox? (z.B. Apfel ganz oder in Stücken) • Isst du z.B. den Apfel auch, wenn er nicht in deiner Lieblingsform geschnitten oder zubereitet wurde?

Möglichkeiten für Zusammenarbeit

- ▶ Studentische Arbeiten (Semester-, Bachelor- & Masterarbeiten)

Tabelle 1 Die verwendeten Gemüsesorten pro Form sowie Beispiel der bildlichen Darstellung.

Nomenklatur	Stern	Runde Scheiben	Schräge Scheiben (Acheval)	Streifen	Würfel
Verwendete Gemüse	Karotten, Randen	Karotten	Karotten	Sellerie, Randen, Wirz	Randen, Sellerie
Beispiel bildliche Darstellung					



Der Einfluss der Ästhetik auf die Gemüseakzeptanz von Kindern

14. Welche Erbsen würdest du am liebsten probieren?
Kreuze einen Teller an.

Hierzu Randomisiert



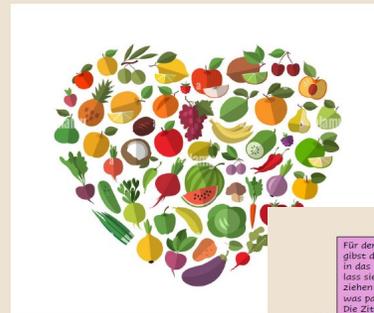
14.1. Ich habe diesen Teller ausgewählt, ...
Kreuze an.

Hierzu Randomisiert

Diese ankreuzen:

- ...weil ich es so kenne. (1)
- ...wegen der Menge. (2)
- ...weil es lustig aussieht. (3)
- ...weil es anders aussieht als ich es kenne. (4)
- ...weil es schön aussieht. (5)
- ... (7)weil Passend

"Familienküche: gesund, lecker und lehrreich – Wissenschaftliche Prozesse beim Kochen entdecken"
Entwickelt von Isabel Geiser, in Zusammenarbeit mit Eugénie Harms für die Semesterarbeit 2



3 Für den Beerendrink gibst du die Teebeutel in das kalte Wasser, lass sie etwa 5 min Ziehen und beobachte, was passiert. Die Zitrone pressen und hinzufügen, Bedarf kannst du für die Süsse noch etwas Honig hinzugeben. Das Ganze umrühren, mit einer Scheibe Zitrone dekorieren und genießen.

Kannst du alle 5 Sinne aufzählen? Auflösung: Riechen, Hören, Sehen, Schmecken, Tasten

Wo steckt mehr Vitamin C drin? In einer Orange oder in einer Paprika? Auflösung: Paprika

Diffusion, Diffu was???

Diffusion ist ein physikalischer Prozess und bedeutet, dass sich z.B. die natürlichen Farbstoffe von den Früchten in dem Teebeutel von selbst verteilt, ohne dass du das Glas bewegen musst.

Diffusion



Konzept für eine praxisorientierte Ernährungsbildung der 3./4. Klasse in der Schweiz

Hülsenfrüchte-Heldentour, auf der Suche nach dem Powerschatz

Hülsenfrüchte- Heldentour, auf der Suche nach dem Powerschatz



Begib dich auf ein spannendes Abenteuer mit den Starken Freunden! Gemeinsam begeben ihr euch auf die Suche nach dem Power-Schatz. Aber Vorsicht, der Weg ist voller Herausforderungen!

Auf der Reise werdet ihr verschiedene Rätsel lösen und knifflige Aufgaben meistern. Jede gelöste Aufgabe bringt euch dem Code näher, der euch hilft, den Power-Schatz am Ende zu finden.

Also, seid bereit, eure Stärke und euren Verstand einzusetzen, um die Herausforderungen zu meistern und den Power-Schatz zu entdecken!

Kontakt

Eugenia Harms

eugenia.harms@bfh.ch

Franziska Scheidegger-Balmer

franziska.scheidegger-balmer@bfh.ch

