



GUT DRAUF-Infoblatt Nr. 4

# GUT DRAUF – Ernährung

Das folgende Infoblatt zeigt, wie Gesundheitsförderung nach GUT DRAUF im Bereich Ernährung umgesetzt werden kann. Der Bereich Ernährung beinhaltet Essen und Trinken und gehört neben den Bereichen Bewegung und Stressregulation zum sogenannten EBS-Dreiklang.

Das besondere Merkmal von GUT DRAUF-Angeboten besteht darin, dass sie möglichst immer alle drei thematischen Elemente (Ernährung, Bewegung und Stressregulation) berücksichtigen und gezielt miteinander verknüpfen. Natürlich kann es sein, dass trotz des Dreiklangs aus Ernährung, Bewegung

und Stressregulation der Schwerpunkt auf eines der Elemente gelegt wird.



Informationen zu den Bereichen Bewegung und Stressregulation finden Sie in den Infoblättern 5 und 6.



## WAS IST EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG?

Auch wenn überall davon die Rede ist, im Kreis der Wissenschaft ist man sich einig: Eine „(un-)gesunde“ Ernährung gibt es genauso wenig wie eine „kranke“ Ernährung. Und erst recht kann kein Lebensmittel „(un-)gesund“ sein.<sup>1</sup>

Wenn im Zusammenhang mit Gesundheit über Ernährung oder besser über Essen und Trinken gesprochen wird, ist der Begriff „ausgewogen“ richtig. Die Fachgesellschaft Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sagt auch „vollwertig“.<sup>2</sup> Aus wissenschaftlicher Sicht gilt: „Vollwertig“ oder „ausgewogen“ essen und trinken beinhaltet wesentlich mehr, als ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein. Beachtet man ein paar einfache Prinzipien, ist alles Essbare auch mit einer ausgewogenen Ernährung zu vereinbaren.

In letzter Zeit hat sich die Einteilung von Lebensmitteln nach „guten“ oder „schlechten“ Inhaltsstoffen eingebürgert, zum Beispiel Kohlenhydrate, wenn Brot oder Reis gemeint sind, oder Proteine/Eiweiße, wenn man über Ei oder Fleisch spricht. Auch das ist aus wissenschaftlicher Sicht nicht zutreffend, denn diese Sichtweise schaut nur auf einen enthaltenen Nährstoff. Meist ist es der, der Kalorien liefert, und von dem mengenmäßig viel enthalten ist. Das ist mehr als kurzfristig, denn tatsächlich ist in einem Lebensmittel immer ein Mix aus vielen Nährstoffen enthalten, alle haben ihren Wert. So enthalten Milch und Joghurt zwar Eiweiß, aber eben auch Vitamine, Kalzium, Jod und Zucker (Kohlenhydrate).

Aus wissenschaftlicher Sicht braucht es, um „ausgewogen“ zu essen, viel mehr als nur die bedarfsdeckende Menge Energie und Nährstoffe. Diesen missverständlichen

Eindruck gewinnt man aber im Wirrwarr der Informationen leicht. Das kommt daher, weil sich anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse gerade einmal der Energie- und Nährstoffbedarf verallgemeinern und in Zahlen abbilden lassen.

**Doch der Mensch besteht eben nicht nur aus Körperteilen, die Nährstoffe und stoffliche Energie aus der Nahrung brauchen, sondern auch aus einer Biografie, aus Herz und Seele, die beim Essen genährt werden wollen. Deshalb muss Essen und Trinken noch viel mehr können, um mit Gesundheit einherzugehen.**

### Fazit:

- Ausgewogen ist Essen und Trinken nur dann, wenn Körper (körperlicher Bedarf) sowie Seele und Bauchgefühl (geistige, psychosoziale Bedürfnisse) im Einklang sind. Erst dann fühlt man sich rundum wohl bzw. gut drauf. Da jeder Mensch anders ist und anders lebt und sich beides zudem im Laufe des Lebens ändert, ist auch klar, dass es nicht „die“ ausgewogene Ernährung gibt, sondern immer eine genau für diese Person und in diesem Moment persönlich passende.
- Auch die nährstoffoptimierteste Ernährung ist nicht ausgewogen, wenn sie nicht alle Bedarfe und Bedürfnisse erfüllen kann. Beide Ebenen sind untrennbar verbunden und gleichwertig.

## SO GEHT DIE UMSETZUNG

Für die Ausgewogenheit von Essen und Trinken gibt es drei wichtige Kriterien:

### 1. Vielfalt und Abwechslung

Der Mensch ist ein Allesesser. Das lässt sich aus dem Bedarf der Nährstoffe ableiten, die der Körper für seine volle Funktionstüchtigkeit braucht, die aber nicht selbst hergestellt werden können. Der Nährstoffbedarf ist individuell und von sehr vielen Faktoren abhängig, z. B. Alter oder besondere Belastungen wie eine Schwangerschaft. Kurzfristige Abweichungen führen nicht sofort zu einem Mangel.

Lebensmittel sind Nährstoffmischungen. Da es kein Lebensmittel gibt, das alle benötigten Nährstoffe in der passenden Menge enthält, ist eine möglichst bunte Mischung aus vielen verschiedenen Lebensmitteln im richtigen Verhältnis der beste Weg – und der leckerste. Eintönigkeit macht auf Dauer weder Sinn noch Spaß. Welche Nährstoffe und in welcher Menge sie in einem Lebensmittel enthalten sind, lässt sich nur grob schätzen. Gramm- oder Kalorienzählen kann man sich daher getrost sparen. Es sei denn, aufgrund einer Krankheit ist eine bestimmte Diät einzuhalten.

### 2. Maß und Portionen

Viele Vorgänge im Körper wie Wachstum oder Organfunktionen verbrauchen Energie (Kalorien), die ebenfalls über Lebensmittel zugeführt werden muss. Energie liefern die Nährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Zur Umwandlung in Energie stehen verschiedene Wege zur Verfügung. Damit aus Kohlenhydraten, Fetten oder Eiweiß Energie freigesetzt werden kann, werden alle drei zuvor bei der Verdauung in die Einzelteile Zucker, Fettsäuren und Aminosäuren zerlegt.

Die Energiegewinnung im Körper bevorzugt Zucker (Kohlenhydrate) bzw. Fettsäuren plus Glycerin (Fette). Fett hat doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Zudem kann Fett unbegrenzt gespeichert werden, Kohlenhydrate hingegen nur in kleinen Mengen und Eiweiß genau genommen gar nicht. Übermäßige Energiezufuhr wird also immer in Form von Fett gespeichert.

Auf Eiweiß greift die Energiegewinnung nur im Notfall zurück, denn die enthaltenen Aminosäuren braucht der Körper als wichtige Baustoffe. Nur dann, wenn die Energie aus Fett und insbesondere aus Kohlenhydraten nicht zur Verfügung steht, springen Notsysteme an, die aber nicht

den gesamten Energiebedarf decken können. Dann muss Körpereiwweiß abgebaut werden. Werden Eiweiße massenweise aufgenommen und wird insgesamt mehr Energie zugeführt als verbraucht, führt auch das zur Umwandlung in Fettreserven.

Eine auf Dauer übermäßige Energiezufuhr führt zur Einlagerung von Körperfett als eiserne Reserve. Über- oder unterschreiten die Fettspeicher ein bestimmtes Maß, geraten infolgedessen die Mengenverhältnisse im Körper aus dem Gleichgewicht. Die passende Energiezufuhr ist daher nicht nur als bestimmte Energiemenge, sondern auch als ausgewogene Zufuhr aus allen drei Energielieferanten zu verstehen. Das klingt komplizierter, als es in der Umsetzung ist. Auch hier lautet das Motto: Von allem etwas (!), Abwechslung und Vielfalt. Dann stimmt die Energiemischung.

### 3. Persönliches

Der persönliche Geschmack ist so individuell wie wir Menschen selbst. Was wir mögen bzw. essen, darüber entscheiden Vorlieben und Gewohnheiten. Die wiederum sind geprägt von zig Faktoren. Das können etwa die guten oder schlechten Erfahrungen sein, die man mit Essen gesammelt hat, Vorbilder in der Familie und im Freundeskreis. Für viele ebenso wichtig sind Trends, Überzeugungen bzw. religiöse Aspekte, und alles das wird wiederum maßgeblich durch Verfügbarkeit und Art bzw. die Zubereitung von Nahrung beeinflusst. Doch auch Tagesabläufe und Jahreszeiten entscheiden, was wir wann und wie essen. Zuvorderst sind aber der Genuss, die Lust am sowie die Freude und der Spaß beim Essen und Trinken wichtige seelische Kraftquellen.

Aus dieser Perspektive übernehmen Essen und Mahlzeiten entscheidende psychosoziale Funktionen. So sind in fast allen Kulturen Essen und Trinken wichtige Faktoren der Fürsorge und Zuneigung bzw. Ausdrucksmittel der Wertschätzung. Mahlzeiten sind Orte menschlicher Begegnung und Kommunikation, als Symbole dienen sie der Verwirklichung von Zugehörigkeit oder Abgrenzung von sozialen Gruppen.

Ausgewogenes Essen hat also auch immer einen ganz persönlichen, rein subjektiven Teil aus ebenso lebenswichtigen, menschlichen Bedürfnissen. Ihre Erfüllung ist aus gesundheitlicher Sicht nicht im Geringsten weniger bedeutend als die Deckung körperlicher Bedarfe.

## MIT FÜNF PRINZIPIEN IST SCHON VIEL ERREICHT

### Sooft es geht, Wasser trinken

Wasser ist die Grundlage aller wichtigen Lebensfunktionen. Weil der Körper ständig welches verliert, ist es wichtig, nicht nur den akuten Durst zu stillen. Beste Durstlöscher sind Wasser und ungesüßter Tee, bei beiden gilt freie Wahl. Ob mit oder ohne Kohlensäure, ob Früchte- oder Kräutertee: ungesüßt passen alle Sorten. Zuckerhaltige Getränke wie Fruchtsäfte oder Softdrinks sind als Ergänzung ab und zu auch okay. Zur Versorgung tragen sie aber nur bedingt bei. Am besten mit der doppelten Menge Wasser oder Tee mischen. Milch, Joghurt- oder Milchdrinks und Smoothies sind keine Getränke, sondern Mahlzeiten. (Schwarzer) Eistee, koffeinhaltige Limonaden, Kaffee und erst recht Energydrinks sind für Kinder nicht geeignet.

### Überwiegend pflanzliche Lebensmittel essen

Gemüse und Obst stehen im Mittelpunkt. Je bunter, je besser. Getreide, Backwaren und Kartoffeln enthalten mehr Energie. Sie ergänzen Gemüse und Obst sowie tierische oder pflanzliche Eiweißquellen als Sattmacher prima. Bei Getreide Vollkornvarianten bevorzugen, denn die enthalten auch Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Das gilt auch für Hülsenfrüchte, die noch dazu viel Eiweiß enthalten. Bohnen, Kichererbsen etc. können daher tierische Lebensmittel entweder ergänzen oder auch zum Teil ersetzen. Außerdem macht es die Kombination: In so gut wie allen Rezepten lassen sich Backwaren, Kartoffeln und Getreide mit Obst, Gemüse oder frischen Kräutern aufwerten. Flocken oder Müsli schmecken mit Früchte-Topping besser, das Sandwich gewinnt mit Salatblatt oder Gurke, Fleischklopse schmecken mit Linsenanteil feiner, und Kartoffelbrei macht sich mit Kürbis- oder Rote-Bete-Anteil chic.

### Tierische Lebensmittel ergänzen die pflanzliche Basis

Milch bzw. Milchprodukte und Käse, Ei, Fisch, Fleisch sind eiweißreich und vor allem eine Frage des persönlichen Geschmacks. Alle liefern Eiweiß, das im Körper zum Um- und Aufbau benötigt wird. Die sonstigen Qualitäten im Hinblick auf Nährstoffe sind unterschiedlich. Wenn man alles mag, sind deshalb Mischung und Vielfalt optimal, dann ergänzen sie die pflanzliche Basis am besten. Dabei reichen normale Portionen, denn tierische Lebensmittel sind im Übermaß

weder bekömmlich, noch sind solche Gewohnheiten nachhaltig. Fleisch und Wurst können, müssen aber nicht gegessen werden, um alle Bedarfe zu decken. Für eine klimabewusste Ernährung kann man Fleisch und Wurst sowie fettreiche Milchprodukte und Käse reduzieren oder auf sie verzichten.

### Nüsse, Pflanzenfett und Öle haben Vorfahrt

Fettsäuren in Fetten sind ebenfalls wichtige Baustoffe, sie werden aber nur in geringen Mengen benötigt. Bei Fetten und Ölen kommt es also auf passende Mengen und die Zusammensetzung an. Am besten verwertbar ist eine Mischung aus Pflanzenfetten bzw. -ölen, allen voran Raps-, Soja- oder Olivenöl. Nüsse, Kerne und Samen sind so nährstoffreich wie Vollkorn, aber auch energiereich. Bei normaler Belastung reichen kleinere Mengen aus. Tierische Fette aus Wurst, Fleisch, Butter, Sahne, Käse usw. sind eine Frage des Geschmacks. Vor allem wenn die pflanzliche Basis zu schwach ist, kann das Übermaß die Ausgewogenheit schnell in eine Schiefelage bringen.

### Süßes und Salziges sind (nur) für den Genuss da

Die Sucht ist ein Mythos: Auf Schokolade, Kekse, Eis, Gummibärchen, Chips usw. kann der Körper verzichten. Für viele Gemüter aber sind solche „Sünden“ der Inbegriff von Genuss. Wenn die Häufigkeit bzw. Menge stimmt, ist es besser, ab und zu kleine Portionen richtig zu genießen, statt sie sich vollständig zu verbieten. Abwechselndes Verkniefen und Völlen in Form von „Cheat Days“ führen meist zu einem freudlosen Wechsel beider Extreme. Genuss geht anders. Auch ersetzen süße Stückchen, Flips etc. auf keinen Fall richtige Mahlzeiten. Wer richtig Hunger hat, braucht richtige Nahrung. Das Stück Schokolade gibt es hinterher. Auf diese Weise steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es bei dem einen Stück bleibt.

#### Für alle Prinzipien gilt:

Einfach anfangen, jetzt und hier. Mit dem Punkt anfangen, der am leichtesten fällt. In kleinen und langsamen Schritten durcharbeiten, jeden Tag ein bisschen steigern. Dabei die Jugendlichen aufmerksam beobachten lassen, wie sie sich fühlen. Nach und nach auch die anderen Punkte versuchen. Ausnahmen sind erlaubt und keine Rückfälle. Passieren sie zu oft, sind es keine Ausnahmen.

## NEUGIERIG GEWORDEN? DIESE MODELLE ZEIGEN, WIE ES GEHT!



DGE-Ernährungskreis®,  
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn

### Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)<sup>3</sup>

Wie das ausgewogene Verhältnis von Vielseitigkeit und Abwechslung übersetzt auf die gesamte Vielfalt der Lebensmittel aussieht, zeigt der DGE-Ernährungskreis<sup>®</sup> in Bildern.

**+ Vorteil:**  
Der Kreis stellt die relativen Mengenverhältnisse verschiedener Lebensmittelgruppen als „Tortensstücke“ dar, mit denen alle körperlichen Energie- und Nährstoffbedarfe ausgewogen gedeckt werden können.

**- Nachteil:**  
Es sind keine Genussmittel wie Saft, Kaffee, Wurst oder Süßigkeiten abgebildet, weil sie, wenn überhaupt, dann nur die Seele braucht. Das heißt aber nicht, dass nicht abgebildete Speisen und Getränke verboten sind.

**i Tipp:** Alle Modelle, die App und viele weitere Materialien und Medien sind zum Teil kostenlos im Medienshop der DGE oder beim Medienservice der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung erhältlich: [www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)



Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide,  
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn

### Dreidimensionale Ernährungspyramide der DGE<sup>4</sup> und die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung der DGE<sup>5</sup> bzw. die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)<sup>6</sup>

Die Pyramiden (in Bildern und als App) und die ausformulierten „10 Regeln für eine vollwertige Ernährung der DGE“ (in Worten) geben wieder, mit welcher Lebensmittelzusammenstellung sowohl körperliche Bedarfe als auch persönliche Bedürfnisse ideal erfüllt werden können. Die Ernährungspyramide des BZfE gibt außerdem Hilfestellungen zu Portionen; verfügbar sind außerdem viele Ausführungen, Material für Multiplikatoren und eine App.

**+ Vorteil:**  
Die Pyramiden sind allgemein bekannt, sie bilden ein größeres Spektrum an Lebensmitteln ab, die 10 Regeln geben konkretere Orientierungshilfen.

**- Nachteil:**  
Die Pyramiden bewerten innerhalb der Stufen nur in der 3-D-Version der DGE, wiederum gibt nur die Pyramide des BZfE Hilfen zur Abschätzung von Portionen. Die 10 Regeln klingen teilweise nach strikten Geboten, so sind sie jedoch nicht gemeint.



## DIE UMSETZUNG NACH GUT DRAUF

Einrichtungen und Anbieter, die nach GUT DRAUF arbeiten, ermöglichen Jugendlichen positive Erfahrungen mit Essen und Trinken. Als Maßgabe für alle Aktionen dienen die offiziellen Empfehlungen für eine vollwertige oder ausgewogene Ernährung.<sup>4</sup> Nicht minder entscheidend ist die Zubereitung – es muss schmecken. Und auch Nase, Ohren und Augen essen mit. Hier spielt die Inszenierung eine große Rolle. Die Atmosphäre, die Situation beim Essen oder auch das Mitspracherecht der Jugendlichen bestimmen, ob das, was auf dem Teller liegt, akzeptiert wird. Deshalb rücken die Angebote die sinnlichen Aspekte und das Zusammensein und Zusammenagieren in den Vordergrund. Essen wird so zu einem genussvollen Erlebnis.

### Die Anlässe

Möglichkeiten, das Essen gemeinsam vorzubereiten und zu genießen, gibt es genug: das Klassenfrühstück, Picknicks im Park, die Mahlzeiten bei einer Jugendreise, das Snackangebot in einer offenen Jugendeinrichtung oder bei einem Vereinsfest. Eine schöne Idee sind auch Essensevents, zu denen Freunde und Eltern eingeladen werden.

### Mitentscheiden und mitgestalten

Jugendliche sollen die Gelegenheit erhalten, sich aktiv ihren eigenen Weg zu eigenverantwortlichem und genussvollem Essen und Trinken zu erobern und dabei Aspekte ausgewogener Ernährung kennenzulernen. So können sie experimentieren und stehen in der Verantwortung für das Ereignis „gemeinsam Essen“. Als Mittlerkraft stehen Sie ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

### Attraktive Themen wählen

Ausgewogenes Essen wird umso interessanter, wenn es an Spaß und Erlebnisse geknüpft ist. Das gelingt, wenn es in ein Thema eingebunden ist oder unter einem Motto steht,

das aktuelle Anlässe, Trends oder persönliche Aspekte wie z. B. das Herkunftsland aufgreift oder die Neugier der Jugendlichen weckt.

#### Beispiele hierfür können sein:

**Abenteuer:** Bei einem Outdoor-Tag Heil- und Hexenkräuter sammeln. In der Küche entstehen daraus grüne Smoothies, Wildkräutersalat, Pfannkuchenrollen mit Kräutercreme oder Minipizzas mit Kräuterfüllung.

**Nachhaltigkeit:** Biodiversität, Klima- und Umweltschutz sind vielen Jugendlichen ein Anliegen. Jugendclubs können beispielsweise einen Garten anlegen. Alte Sorten und Raritäten wie Urkarotten setzen Farbakzente und schmecken selbst geerntet umso besser.

**Weltküche und Regionen:** Spezialitäten oder Rezepte aus anderen Ländern thematisieren Herkunft und Vielfalt. Jugendliche bringen Originalrezepte aus ihren verschiedenen Kulturkreisen mit. Gekocht wird dann gemeinsam. Die Rezepte und ihre Entstehungsgeschichte können die Mädchen und Jungen auch im Internet recherchieren.

### Frisch auf den Tisch: Die Zubereitung

**Frische**, möglichst **unverarbeitete Lebensmittel** stehen im Mittelpunkt. Je nach Saison sind Tiefkühlgemüse und -beeren eine gute Wahl. Halbfertigprodukte sind eine Alternative. Dabei die Zutatenliste prüfen und mit frischen Produkten ergänzen.

**Vollkorn und Gemüse** sind bei Jungen und Mädchen und in verschiedenen Kulturkreisen mehr oder weniger (un-)beliebt. Daher Vollkorn und Rohkost in kleinen Mengen einführen, mit spannender, bunter Vielfalt wie bunten Tomaten oder Quinoa locken und das Angebot langsam erweitern.

**Fett, Zucker und Salz** bei der Zubereitung mit Bedacht einsetzen. Die empfindlichste Zunge im Team entscheidet, alle anderen können bei Tisch nachwürzen. Zum Kochen, Dünsten usw. hochwertige pflanzliche Margarine oder Öle bevorzugen. Für Dips, Dressings, Salate oder andere kalte Gerichte eignen sich kaltgepresste Öle.

#### Stichwort Hygiene

Wer für andere Speisen zubereitet, muss Hygienevorschriften beachten. Dazu gehören die EU-Verordnung Nr. 852/2004, die Lebensmittelhygiene-Verordnung und das Infektionsschutzgesetz. Auch beim gemeinsamen Kochen mit Jugendlichen und auf Festen müssen Hygieneregeln eingehalten werden.<sup>7</sup> Dazu gehören:

- Körper und Kleidung sauber halten, Schürze tragen
- Haare zusammenbinden oder Kopfbedeckung tragen
- Schmuck und Armbanduhren vor dem Zubereiten ablegen
- beim Niesen abwenden
- vor der Arbeit, nach dem Naseputzen und nach jedem Toilettengang die Hände waschen
- Wunden wasserdicht abdecken

Vermeiden Sie das böse Erwachen: Klären Sie unbedingt vor dem Event mit allen Jugendlichen oder anderen Gästen ab, ob und welche Unverträglichkeiten bzw. Lebensmittelallergien berücksichtigt werden müssen. Halten Sie die gebotenen Beschränkungen strikt und ausnahmslos ein. Essen andere Gäste mit, müssen Allergene oder Zusatzstoffe angegeben werden.<sup>8</sup>

#### Vorlieben variieren

Gut schmeckt, was vertraut ist. Das spricht dafür, Lieblingsgerichte zu nutzen und mit neuen, frischen oder vollwertigen Zutaten abzuwandeln. So kommt etwa mehr Gemüse als Käse auf die Pizza, der Boden wird mit Vollkornmehl selbst geknetet, Pommes kann man selbst schnippeln und im Ofen backen. Probieren Sie es auch mal mit anderen Gemüsesorten.

#### Abwechslung statt Eintönigkeit

Regen Sie mit Essensevents nach GUT DRAUF alle Sinne der Jugendlichen an und wählen Sie die Zutaten entsprechend aus:

- mit unterschiedlicher Beschaffenheit spielen
- Formenvielfalt schaffen
- Augen, Nase und Gaumen verwöhnen
- je farbenfroher, desto besser
- Geschmacksrichtungen kombinieren
- Jahreszeiten nutzen
- verschiedene Esskulturen erleben

**„Durch den Ernährungsbaustein in unseren Feriencamps nehmen die Kinder viel Wissen und Motivation mit nach Hause: nachhaltigere und vegetarische Ernährung, frisch und gesund kochen und Reduktion von Zucker. Es ist toll zu sehen, mit wie viel Spaß Kinder von 5 bis 12 schnibbeln, brutzeln und backen.“**

Antonie Buckner, Ballinos, Köln

## Atmosphäre erhöht den Genuss

Erlebnis und Genuss sind umso größer, je angenehmer die Stimmung ist. Die Atmosphäre kann mit darüber entscheiden, ob die Speisen neugierig machen oder nicht, ob sie besonders gut schmecken oder einfach nur den Hunger stillen.

**Gestaltung des Raumes:** Wenn es eine Party geben soll, richtet sich die Dekoration nach dem Thema oder Motto des gemeinsamen Essens. Bei „Der Fluch der Karibik“ oder „Vampir-Dinner“ sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Beim „türkischen Abend“ verwandeln Stoffe oder gemalte Bilder den Raum.

**Präsentation:** Küchen- und Deko-Crew arbeiten Hand in Hand. Mal gibt es Tellergerichte, mal stehen Schüsseln auf dem Tisch oder auf dem Buffet. Mal gibt es Pappbecher, mal bunte Gläser, mal schlichte Glasplatten oder arabisch anmutende Teller.

**Tischdekoration:** Auch sie lässt sich frei wählen oder vom jeweiligen Motto inspirieren: Zweige, Blumen, Früchte, Kräuter, bemalte Tischdecken oder Vampire aus Papier.

**Sitzanordnung:** Kleine Tische, eine große Tafel, freie Platzwahl, Namensschilder oder auch Platzwechsel während des Essens können jeweils andere Erlebnisse schaffen.

**Beleuchtung und Musik:** Beide Elemente prägen die Atmosphäre und Stimmung. Die Beleuchtung kann mal grell, gemütlich oder romantisch über die Deckenleuchte, mit Kerzen oder einzelnen Lampen gestaltet werden. Die Musik sollte zum Thema oder Motto passen, sie hat einen starken Einfluss auf die Atmosphäre des Events.

**Kleidung/Kostümierung:** Das In-die-Rolle-Schlüpfen mithilfe von Accessoires oder Kostümen ist ebenfalls ein Element der Gesamtgestaltung. Piraten tragen beim „Fluch-der-Karibik“-Dinner Augenklappe und Hut.

**Menüfolge:** Eine Speisen-Choreografie sorgt dafür, dass jede Speise genügend Aufmerksamkeit erhält.

.....

### Literaturverzeichnis (alle am 16.11.2020 aufgerufen):

- 1 Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), Bonn: Tabuwörter in der Ernährungsbildung: Zeitgemäß kommunizieren; [www.bzfe.de/bildung/lehren-mit-den-bzfe-medien/tabuwoerter-in-der-ernaehrungsbildung](http://www.bzfe.de/bildung/lehren-mit-den-bzfe-medien/tabuwoerter-in-der-ernaehrungsbildung)
- 2 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Bonn: Vollwertige Ernährung; [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung)
- 3 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Bonn: DGE-Ernährungskreis®; Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl; [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/?L=0](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/?L=0)
- 4 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Bonn: Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide; [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide)
- 5 Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE; [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge)
- 6 Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Die Ernährungspyramide: Individuell und flexibel einsetzbar; [www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide](http://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide)
- 7 Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Hygiene in der Ernährungsbildung und auf Festen: Besondere Hygieneregeln für Kita, Schule und Ehrenamt; [www.bzfe.de/lebensmittel/hygiene/hygiene-in-der-ernaehrungsbildung-und-auf-festen/](http://www.bzfe.de/lebensmittel/hygiene/hygiene-in-der-ernaehrungsbildung-und-auf-festen/)
- 8 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): Schule + Essen = Note 1; Allergenkennzeichnung bei unverpackten Lebensmitteln; [www.schuleplusessen.de/fachinformationen/fuer-die-gemeinschaftsverpflegung/allergenkennzeichnung/unverpackte-lebensmittel](http://www.schuleplusessen.de/fachinformationen/fuer-die-gemeinschaftsverpflegung/allergenkennzeichnung/unverpackte-lebensmittel)

.....

**Autorin:** Dr. Silke Lichtenstein, Diplom-Ökotrophologin, Gastronomie-Betriebswirtin

.....

### Impressum:

**Herausgeberin**  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

**Redaktion**  
Oliver Schmitz (transfer e.V.)

**Gestaltung**  
Helder, Berlin  
[www.helder.design](http://www.helder.design)

**Bildnachweise**  
S. 1: ©Halfpoint – stock.adobe  
S. 2: ©AleksandarNakic/E+ via Getty Images  
S. 6: ©Leika production – stock.adobe

Die Inhalte des Infoblatts sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Stand: August 2021

**Bestellung**  
Dieses Infoblatt steht als PDF auf der GUT DRAUF-Internetseite zur Verfügung: [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net).

Zudem kann es kostenlos direkt über die Internetseite oder postalisch bei transfer e.V. bestellt werden.