

Gesundheitskompetenz - So wird „gesundes Essen und Trinken“ wieder zu einem Erlebnis.

Gesunde Ernährung geht auch ohne Verbote, so wie es die „STEIRISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE“ zeigt.

Wer sich heute gesund ernährt, kann durch die vielen Ernährungsinfos schnell den Überblick verlieren. Denn seit einigen Jahren geraten immer mehr Lebensmittel in Kritik und das kann einem verständlicherweise schnell die Freude am Essen und an gesunder Ernährung verderben. Gesunde Ernährung geht auch ohne Verbote, so wie es die „STEIRISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE“ zeigt.

Sie zeigt uns, wovon wir mehr trinken und essen sollten, um den Körper gesund und fit zu halten, dass grundsätzlich jedes Lebensmittel ein Bestandteil einer gesunden Ernährung ist.

Sehr gut erklärt wird die Ernährungspyramide auf der Website vom Gesundheitsfonds Steiermark. Geschmackvolle Rezepte zum Nachkochen gibt es auf Instagram „Sei amol gmiasig“ (Gesundheitsfonds Steiermark).

Für den Genuss gibt es von mir 3 Tipps ...

» **Tipp 1:**

Genuss liebt die Vorfreude! Vorfreude beginnt beim Einkauf und endet bei der Zubereitung der Speisen. Wahre Genießer essen, worauf sie Lust haben: egal, ob es ein Wiener Schnitzel, ein Gemüselaiabchen oder eine Süßigkeit ist. Sie genießen die Vielfalt an Lebensmitteln, hören auf ihren Körper und greifen automatisch zu frischen nährreichen Lebensmitteln und legen den Fokus auf die Qualität der Produkte.

» **Tipp 2: Genuss erlebt die Vielfalt!**

Essen ist gesund und ein Geschmackserlebnis. Genuss bedeutet auch Zeit für das Essen zu haben, an Wochentagen genauso, wie am Wochenende. Bewusster Genuss - eine alte Tradition die wieder NEU gelebt wird. Vor lauter theoretischem Wissen haben wir in den letzten Jahren darauf vergessen, dass das Essen neben dem Grundbedürfnis auch eine gesellschaftliche Angelegenheit ist, wo wir die Gesellschaft von Familie und FreundInnen genießen.

» **Tipp 3: Genuss fühlt sich wohl!**

Genuss steht bis zum Schluss im Vordergrund, lässt dem schlechten Gewissen nach dem Essen keinen Platz und löst somit das sture Folgen einer Diät oder einer Ernährungsform ab. Genießer spüren, wann sie satt sind, fühlen sich nach dem Essen wohl und stärken so ihr Immunsystem.

Autorin: Judith Karner

Als Diätologin und Dipl. Mentaltrainerin führt Judith Karner zahlreiche Veranstaltungen und Vorträge zu den Themen Gesundheit und Ernährung und hilft als selbständige Diätologin vielen Patienten diese beiden Themen wieder als Freude und Erlebnis zu empfinden.



Weiterführende Informationen

» Die Steirische Ernährungspyramide:



<https://www.gscheitessen.at/ernaehrungspyramide>