

# Ernährungskonzept der Tagesförderstätte der Lebenshilfe Rhön-Grabfeld e. V.



Ein großer Punkt unserer Zielsetzung für unsere Klienten ist die Gesundheitsförderung bzw. Erhaltung. Gerade in der heutigen Zeit wird immer deutlicher wie wichtig eine gute Gesundheit und ein gutes Immunsystem sind. Dies findet auf vielen Wegen in unserer Förderung Beachtung. Einerseits durch Bewegung (Spaziergänge, Sport, Streckübungen, Stehen, passives Durchbewegen, ...) und auf der anderen Seite durch gesunde Ernährung.

In Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Anne Hein wurde ein durchdachtes Lebensmittelangebot erstellt. Dies beinhaltet eine Erhöhung der Obst- und Gemüseaufnahme, Zuckerreduzierung und Flüssigkeitsaufnahme.

Eine Mehraufnahme von pflanzlichen Mikronährstoffen beeinflusst die körperliche und psychische Gesundheit enorm. Viele Studien belegen die positive und auch präventive Auswirkung der Ernährung auf die Gesundheit (nachzulesen bei der deutschen Gesellschaft für Ernährung). Dabei spielt die Darmgesundheit eine sehr große Rolle, was sich bei der intensiven Auseinandersetzung mit diesem Thema immer wieder zeigte. Die Erfahrung verdeutlicht, dass es oft an Wissen und Information über Ernährung fehlt, was die Gesundheit von Klienten, aber auch Mitarbeitern beeinflusst. Dabei soll nichts übertrieben werden. Ein sinnvolles Maß mit kleinen Ausnahmen für die Seele ist das Motto.

Obwohl die Teilnahme an der gemeinschaftlichen Tagesverpflegung freiwillig ist, sehen wir es aus pädagogischer Sicht grundsätzlich als wichtigen Bestandteil unseres Tages an, gemeinsam zu essen.

## Unser Konzept:

- ✓ **Smoothie am Morgen** (zweite Frühstück, direkt frisch zubereitet)



- Hoher Anteil Gemüse enthalten (weniger Obst – Fructose ist auch Zucker); Erreichung des täglichen Bedarfs
- Selbstgemachter Joghurt (Darmgesundheit)
- Keine Bananen, Karotten (wirken Stuhlfestigend)
- Leinsamen (positive Wirkung auf den Darm – reinigend)
- Trockenobst (Stuhlanregend) wird am Vorabend eingeweicht
- Obst und Gemüse variiert, außer Birne (ist immer enthalten, da diese den Stuhl weichmacht)

- ✓ **Salat zum Mittagessen** (nicht jeden Tag – leider zeitlich nicht möglich)



- ✓ **Kefir (nachmittags) und Joghurt (morgens) - Eigenproduktion**



- Immunsystem
- Regt Darmtätigkeit an
- Bioaktive Stoffe
- Stärkt Darmflora
- Besserer Darm – bessere Nährstoffaufnahme
- Viele Nährstoffe (Eisen, Folsäure, Vitamin A/D/B, Eiweiß ...)
- Säure – Basenhaushalt