

Fit + Xund

Fit + Xund

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention



FACTS

Eigene Stärken
kennen – eigene
Grenzen
respektieren

EIGENE STÄRKEN KENNEN – EIGENE GRENZEN RESPEKTIEREN

Ob Stress, Krankheit oder Krisen: Früher oder später ist niemand davor gefeit. Doch jeder geht anders damit um. Wer psychisch gewappnet ist, gelangt leichter wieder in Balance. Widerstandskraft erleichtert es, negativen Einflüssen standzuhalten und sich im Lauf des Lebens weiterzuentwickeln.

Die meisten Menschen wissen, wie sie sich körperlich fit halten können. Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit sind dagegen kaum bekannt. Psychische Gesundheit bedeutet nicht nur Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, sondern auch Kenntnisse im Umgang mit Krisen. Damit wir gestärkt durchs Leben gehen können, ist es von besonderer Wichtigkeit, Bewältigungsstrategien für Krisen, Konflikte und Alltagsprobleme zu kennen und gezielt zu stärken.

Die Ausbildungszeit ist eine Zeit voller Herausforderungen für Jugendliche: Selbstfindung, Ablösung vom Elternhaus, Erlernen eines Berufs. Da kann die Balance zwischen Schutz und Risikofaktoren schnell ins Wanken geraten.

Die eigene Lebensgeschichte ist ein Netz von Lernerfahrungen, die wir durch die Bewältigung von Anforderungen in allen Lebensbereichen erwerben: Ob in Schule, Beruf, Ehrenamt, Hobby oder Freizeit, durch Familie und Freunde. Besonders Jugendliche brauchen Unterstützung, um die eigenen Stärken bewusst zu erkennen und den möglichen Zusammenhang mit späteren beruflichen Zielen herzustellen.

LEBENSMITTEL PYRAMIDE

Getränke

Täglich 1-2 Liter ungesüßte Getränke, bevorzugt Hahnenwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ein moderater Konsum wird empfohlen.

Früchte und Gemüse

Täglich 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 Gramm, also eine Handvoll. Saisonale Früchte und Gemüse bevorzugen, möglichst in verschiedenen Farben.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Täglich 3 Portionen, davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn. 1 Portion entspricht 75-125 Gramm Brot/Teig oder 200-300 Gramm Kartoffeln oder 45-75 Gramm Flocken, Teigwaren, Reis, Knäckebrot, Maisgriess, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl und Weitere (Trockengewicht).

Nüsse und Samen

Täglich 1 kleine Handvoll ungesalzene Nüsse oder Samen (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). 1 Portion entspricht 15-30 Gramm.





Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks nur in kleinen Mengen geniessen (0-1 Portion am Tag). Alkoholische Getränke nicht täglich. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Süssgetränk wie z.B. Cola, Eistee, Energy Drink, Light- oder Zero-Getränke, Sirup, gesüsste Milchgetränke und Fruchtsaftgetränke oder 20 Gramm Süsses wie Schokolade, Schoko-Brotaufstrich und Süssgebäck oder 20 Gramm salzige Snacks wie Chips, Apérogebäck und gesalzene Nüsse.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, etc.

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch und Weitere.

Mindestens 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen essen. Maximal 2-3 Mal pro Woche Fleisch inklusive Geflügel und verarbeitetes Fleisch verzehren. 1 Portion entspricht 60 Gramm rohen Hülsenfrüchten oder 120 Gramm Tofu, Tempeh, Seitan nature, anderen pflanzlichen Proteinquellen oder 30-40 Gramm Sojagranulat oder 2-3 Eiern oder 100-120 Gramm Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder 1 Portion Milchprodukten.

Milchprodukte

Täglich 2 Portionen Milchprodukte. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Milch oder 150-200 Gramm Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Blanc battu oder 30 Gramm Halbhart-/Hartkäse oder 60 Gramm Weichkäse.

Öle und Fette

Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl (20 Gramm), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl. Butter, Margarine etc. sparsam verwenden (max. 10 Gramm täglich). Fettreiche Zubereitungen wie Rahmsaucen oder Frittiertes) nur gelegentlich konsumieren.

Die Haltbarkeit

Mit wenigen Ausnahmen (z.B. Zucker, Salz, Essig) müssen alle Lebensmittel mit einem Haltbarkeitsdatum versehen werden. Dabei unterscheidet man:

Mindesthaltbarkeitsdatum

«mindestens haltbar bis...»

- Das wird bei länger haltbaren Lebensmitteln angegeben.
- Abgelaufene Produkte können in den meisten Fällen noch konsumiert werden
- Der Hersteller übernimmt aber keine Garantie mehr für Farbe, Geschmack und Geruch.

Verbrauchsdatum

«zu verbrauchen bis...»

- Das wird bei nur kurze Zeit haltbaren Lebensmitteln angegeben.
- Abgelaufene Produkte dürfen nicht mehr verkauft oder konsumiert werden.

Die Aufbewahrung

- Auf gekühlten und tiefgekühlten Lebensmitteln muss die Aufbewahrungstemperatur angegeben werden.
- Nur wenn diese Aufbewahrungstemperatur eingehalten wird (auch auf dem Lieferweg) garantiert die HerstellerIn ein einwandfreies Produkt

Die Zubereitung

- Produkte, die nicht verzehrfertig verkauft werden, müssen einen Zubereitungshinweis enthalten.
- Der Zubereitungshinweis beschreibt die vom Hersteller empfohlene Art und Weise, das Produkt zum Verzehr fertig zu machen.

Das Produktionsland

- «in der Schweiz produziert / hergestellt in der Schweiz»
- Ein Produkt gilt in einem Land produziert oder hergestellt, wenn es vollständig dort erzeugt oder so bearbeitet wurde, dass es dort seine charakteristischen Eigenschaften erhielt.
- Als in der Schweiz produziert gelten Lebensmittel, die in der Schweiz geerntet wurden oder Fleisch von Tieren, die den überwiegenden Teil ihres Lebens in der Schweiz verbracht haben



GDA

= Guideline Daily Amount (Richtwert für die Tageszufuhr)

- Es wird angegeben, wie viel von was eine Portion des Produktes enthält.
- Zudem wird angegeben, wie viel Prozent diese Mengen vom durchschnittlichen Richtwert für die Tageszufuhr ausmachen.

Zucker
5g

6%

Nutri-Score

- Der Nutri-Score wird anhand einer mathematischen Formel berechnet. Dabei werden positive und negative Nährwertbestandteile miteinander verrechnet. Das bedeutet, dass es nur Sinn macht, ähnliche Produkte der gleichen Sparte miteinander zu vergleichen.
- Je mehr Bestandteile von Früchten, Gemüse, Nüssen und Eiweiss ein Produkt beinhaltet, desto mehr tendiert der Score zu A (= ausgewogen)
- Je mehr Zucker, Salz, gesättigte Fettsäuren und Energie ein Produkt hat, desto mehr tendiert der Score zu E (= Unausgewogen)



Zucker

- Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass man maximal 50g zugesetzten Zucker pro Tag zu sich nehmen sollte.
- Zugesetzter Zucker umfasst verschiedene Zuckerarten aus der Gruppe der Einfachzucker (z.B. Glucose, Fructose) und Zweifachzucker (z.B. Lactose, Saccharose), die als solche verzehrt oder bei der Zubereitung und Herstellung von Lebensmitteln zugesetzt werden.
- Die Zuckermenge wird bei den Nährwertangaben bei der Kohlenhydratmenge (kcal) angegeben.
- 1 Würfelzucker (ca. 4g) liefert 16 kcal.



GLUCOSE



FRUCTOSE



LACTOSE

LEBENSMITTEL

VITAMINE

Vitamine

Vitamine sind lebenswichtig. Sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Vitaminmangel führt zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Supplemente

Supplemente und Sportnahrung sind Produkte, die Energie oder Proteine liefern und zusätzlich zu üblichen Nahrungsmitteln eingesetzt werden können. Es ist ratsam, sich vor dem Einsatz von Supplementen von einer Fachperson beraten zu lassen, da Supplemente oftmals falsch eingesetzt werden und so ihre Wirkung verfehlen.



NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.



Ökologisch



Pflanzenbasiert



Ressourcenschonend



Gering verarbeitet



Regional + Saisonal



Genussvoll + bekömmlich



Fair gehandelt





MACHÖPIS.CH

NEWS – TIPPS – INFOS



ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Waldeggstrasse 90
8807 Freienbach

T 044 784 52 66
E info@ctkgmbh.ch
H www.ctkgmbh.ch

