

DIÄTASSISTENT DIÄTASSISTENTIN



1. WAS BRAUCHT EIN DIÄTASSISTENT / EINE DIÄTASSISTENTIN? ?

ORDNET DIE WÖRTER DEN BILDERN AUF DEM PLAKAT ZU!

das Zentimetermaß	die Personenwaage	die Küchenwaage
der Ernährungsplan	das Kohlenhydrat / die Kohlenhydrate	das Protein / die Proteine
das Fett / die Fette	der BMI-Rechner	das Blutzuckermessgerät
die Mahlzeit	der Kalorienzähler	das Blutdruckmessgerät
das Allergen	das Getränk	der Fisch

2. SCHAUT EUCH DAS PLAKAT GENAU AN! FRAGT UND ANTWORTET, WO SICH WAS BEFINDET.

Beispiel: *Wo befindet sich das Getränk? Das Getränk befindet sich links oben.*

Gebraucht dabei folgende Redemittel:

..... befindet sich / ist rechts/links oben/unten.

..... befindet sich / ist zwischen dem/der und dem/der

..... befindet sich / ist neben dem/der

3. BESUCHT DIE WEBSEITE <https://bit.ly/3wyfggp>

LÖST DIE AUFGABE: WIE HEIßT DER ARTIKEL?



4. WAS MACHT EIN DIÄTASSISTENT / EINE DIÄTASSISTENTIN?

a) Ordnet zu.

*ermitteln, sprechen, erarbeiten,
beraten (2x), erstellen, wählen,
durchführen, halten*

- Patienten/Kunden _____
- Ernährungsplan _____
- Energie-, Ernährungsbedarf _____
- entsprechende Lebensmittel _____
- über Ernährungsgewohnheiten _____
- neue Diätrezepte _____
- in Ernährungsfragen _____
- Kochkurse _____
- Vorträge _____

b) Erzählt, was ein Diätassistent / eine Diätassistentin macht. Bildet Sätze.

Beispiel: *Ein/e Diätassistent/in berät seine/ihre Kunden.*

5. WIE VIELE KALORIEN BRAUCHE ICH AM TAG?

a) Wie lauten die Fragen? Verbinde die Teile zu sinnvollen Sätzen. Vergleiche dann die Lösung mit deinem Tischnachbarn / deiner Tischnachbarin.

1. Wie hoch ...	a) ... sind Sie / bist du?
2. Wie viele ...	b) ... Ihr/dein Ziel? Wollen Sie / Willst du ab-, zunehmen oder Ihr/dein Gewicht halten?
3. Wie viel ...	c) ... ist Ihr/dein Körperfettanteil?
4. Wie alt ...	d) ... treiben Sie / treibst du Sport?
5. Wie oft ...	e) ... Stunden pro Tag schlafen Sie / schläfst du gewöhnlich?
6. Wie aktiv ...	f) ... wiegen Sie / wiegst du?
7. Was ist ...	g) ... sind Sie / bist du im Alltag?

Lösung: 1 c, 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7

b) Arbeitet zu zweit, stellt euch gegenseitig die obigen Fragen und macht Notizen.

.....

.....

.....

c) Berechnet euren Energiebedarf.

Den Kalorienrechner findet ihr hier: <https://int.esn.com/de/pages/kalorienrechner>

Mein Kalorienbedarf beträgt _____ pro Tag.

Der Kalorienbedarf von meinem Partner / meiner Partnerin beträgt _____ pro Tag.



6. UNSERE ERNÄHRUNGSPLÄNE

a) Stelle deinen Ernährungsplan zusammen. Denke dabei daran, was du gerne isst und wie viele Kalorien du am Tag brauchst.

Kalorientabellen findest du hier:



Mahlzeit	Lebensmittel	Kalorienzahl
das Frühstück	Glas Milch 1,5 % (ca. 200 ml)	ca. 100 Kalorien
das Mittagessen		
das Abendessen		
Snacks für Zwischendurch		
		Gesamt: _____

b) Arbeitet zu zweit und stellt euch gegenseitig eure Ernährungspläne vor.

Vergleicht: Was ist ähnlich? Was ist anders?

Ihr könnt folgende Redemittel benutzen:

Zum Frühstück/Mittagessen/Abendessen wähle ich

Als Snack für Zwischendurch esse ich

Das hat/enthält Kalorien.

7. ERNÄHRUNGSSTILE

Viele Menschen versuchen, sich gesund und bewusst zu ernähren. Deshalb werden verschiedene Ernährungsstile immer populärer. Wisst ihr, was z. B. ein Flexitarier oder ein Paleoaner isst? Falls nicht, könnt ihr das hier nachlesen:



Setzt euch jetzt zu zweit hin, wählt aus den Ernährungsstilen drei aus und beschreibt sie kurz.

Benutzt dabei folgende Redemittel:

Ein/eine ... isst vor allem ... / ernährt sich vor allem von

Ab und zu darf er/sie ... essen.

Er/sie verzichtet auf ...

... ist/sind verboten.

Beispiel: Ein Paleoaner isst vor allem Fleisch, Fisch, Eier, Gelatine, Nüsse und Samen. Ab und zu darf er auch Honig essen.

Er verzichtet auf Milchprodukte und Getreide. Zucker ist auch verboten.

Ernährungsstil:	Ernährungsstil:	Ernährungsstil:
.....

8. ZEHN GEBOTE DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Arbeitet zu zweit und überlegt: Was ist bei gesunder Ernährung wichtig? Notiert eure Ideen.

.....

.....

Besucht jetzt die folgenden Webseiten und vergleicht sie mit euren Ideen.
Stellt dann die „10 Gebote der gesunden Ernährung“ zusammen.
Formuliert die Gebote im Imperativ Singular, z. B. *Trinke viel Wasser!*



UNSERE ZEHN GEBOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Präsentiert eure 10 Gebote im Plenum.

9. ROLLENSPIELE

<p>1a. Du bist Diätassistent/Diätassistentin und berätst deine Kunden/Patienten. Jetzt kommt ein neuer Kunde / eine neue Kundin zu dir. Er/sie ist ein strenger Veganer / eine strenge Veganerin und hat seit einiger Zeit große Probleme mit seiner/ihrer Gesundheit. Frage, welche Probleme er/sie genau hat und gib ihm/ihr Ratschläge, wie er/sie sich ernähren sollte.</p> <p>Achte darauf, dass er/sie entsprechend viele Fette, Proteine und Kohlenhydrate zu sich nimmt. Sprich mit deinem Kunden / deiner Kundin und findet gemeinsam einen Kompromiss.</p>	<p>1b. Du bist ein strenger Veganer / eine strenge Veganerin. Seit einiger Zeit hast du Probleme mit deiner Gesundheit: deine Blutwerte sind schlecht, du fühlst dich sehr schwach und hast keine Energie, du kannst dich nicht konzentrieren und deine Haare fallen aus. Du suchst Hilfe und möchtest Ratschläge bekommen, aber du arbeitest viel, kommst sehr spät nach Hause und hast normalerweise keine Zeit und keine Lust, Einkäufe zu machen, auf dein Essen zu achten und deine Mahlzeiten zuzubereiten.</p> <p>Sprich mit dem Diätassistenten / der Diätassistentin und findet gemeinsam einen Kompromiss.</p>
<p>2a. Du interessierst dich für gesunde Ernährung. Dein Freund / deine Freundin kommt zu dir und möchte Ratschläge, wie er/sie gesund und auf Dauer ein paar Kilo abnehmen könnte.</p> <p>Gib ihm/ihr einige Ratschläge, was er/sie machen kann. Achte darauf, dass er/sie entsprechend viele Fette, Proteine und Kohlenhydrate zu sich nimmt. Sprich mit deinem Freund / deiner Freundin und findet gemeinsam einen Weg zum Erfolg.</p>	<p>2b. Du hast eine Freundin / einen Freund, der sich für gesunde Ernährung interessiert. Jetzt möchtest du ein paar Kilo gesund und auf Dauer abnehmen. Du möchtest von deiner Freundin / deinem Freund einige Ratschläge bekommen.</p> <p>Du liebst Fastfood, Süßigkeiten und fettige Speisen und möchtest auf keinen Fall darauf verzichten. Sprich mit deinem Freund / deiner Freundin und findet gemeinsam einen Weg zum Erfolg.</p>
<p>3a. Du bist Diätassistent/Diätassistentin und berätst deine Kunden/Patienten. Jetzt kommt ein neuer Kunde / eine neue Kundin zu dir. Er/sie hat seit einiger Zeit große Probleme mit seiner/ihrer Gesundheit. Frage, welche Probleme er/sie genau hat und gib ihm/ihr Ratschläge, wie er/sie sich ernähren sollte. Sprich mit deinem Kunden / deiner Kundin und findet gemeinsam eine Lösung.</p> <p>Mögliche Tipps: kochen statt braten, keine oder wenig Allergene (Nüsse, Südfrüchte, Milch, Weizen, Eier, Sellerie), regelmäßig essen, eher kleine Portionen essen, gut kauen, nicht zu viel Kaffee oder Energy-Drinks usw.</p>	<p>3b. Du bist Student/Studentin und hast seit einiger Zeit Probleme mit deiner Gesundheit: Du hast Hautausschlag, häufige Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Du suchst Hilfe und möchtest Ratschläge bekommen. Du hast viel Stress, musst viel lernen, hast nicht viel Geld und keine Zeit, um dich gesund und regelmäßig zu ernähren. Du isst vorwiegend Fertiggerichte und trinkst viele ungesunde Getränke.</p> <p>Sprich mit dem Diätassistenten / der Diätassistentin und findet gemeinsam eine Lösung.</p>

10. DOMINO/MEMORY

<p>das Blutdruckmessgerät</p>		<p>der BMI-Rechner</p>	
<p>das Blutzuckermess- gerät</p>		<p>der Kalorienzähler</p>	
<p>das Zentimetermaß</p>		<p>die Küchenwaage</p>	
<p>das Kohlenhydrat / die Kohlenhydrate</p>		<p>das Fett / die Fette</p>	
<p>das Protein / die Proteine</p>		<p>das Allergen / die Allergene</p>	

Lösungen (ausgewählte Übungen):

4.
Patienten/Kunden beraten
Ernährungsplan erstellen
Energie-, Ernährungsbedarf ermitteln
entsprechende Lebensmittel wählen
über Ernährungsgewohnheiten sprechen
neue Diätrezepte erarbeiten
in Ernährungsfragen beraten
Kochkurse durchführen
Vorträge halten

5. a)
1c, 2e, 3f, 4a, 5d, 6g, 7b