

Wenn ich glücklich bin, dann esse ich Salat!

13. Vernetzungstreffen
Wiener Forum Übergewicht und
Adipositas

9. Dezember 2020

Vorsorge Aktiv Junior

Gesundheitsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und deren Eltern in NÖ

Umsetzung durch:

AGmE - Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung und moderne Ernährung



Ingenieurbüro für
Ernährungswissenschaften
ernährung e³
Macho & Reiselhuber OG

Produktentwicklung
Lebensmittelrecht
Gesundheitsinformation
Ernährungskommunikation

www.e-drei.at

gefühlsküche
Mag. Karin Lobner

Ernährungsberatung
Psychotherapie
Ernährungswissenschaften
Esserziehung

www.gefuehlskueche.at

Ronge & Partner GmbH

Hygiene-/Qualitätsmanagement
Produkt-/Einkaufsmanagement
Personalmanagement
Coaching
Software zur Küchenverwaltung

www.ronge-partner.at

Programm-Struktur

Jahreskurs über 10 Monate
an verschiedenen Standorten in NÖ und online
60 Einheiten Kinder/Jugendliche
60 Einheiten Eltern

Motivationscamp
2 Wochen in den Sommerferien
optional

Programm-Struktur

3 – Säulen Prinzip

Ernährung

Bewegung

Psychosoziales

4. Säule: Elternarbeit!

Entwicklung Online-Kurs

- Räumliche und zeitliche Unabhängigkeit
- Besseren Einblick und Begleitung im Alltag
- Covid19-Lockdown – Überbrückung

Voraussetzung:

Smartphone oder Notebook mit Internetverbindung
verfügbar

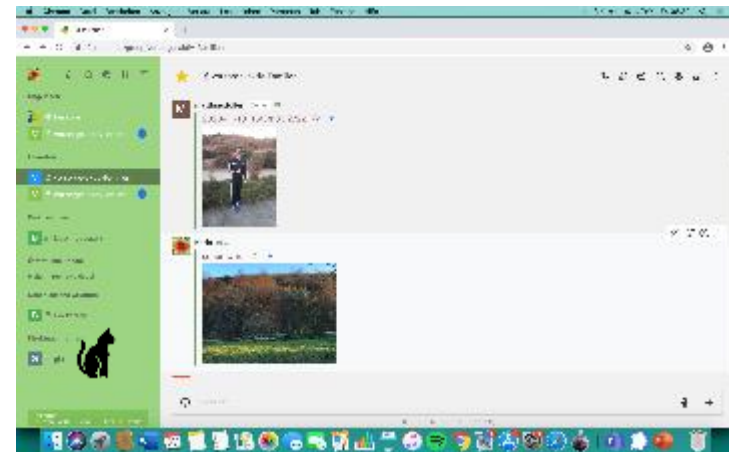
Bausteine Online-Kurs

- 3 gemeinsame „physische“ Treffen
- Wöchentliche Treffen im Videochat
- Dazwischen Challenges über die AGmE-App
- Kein „Schummeln“ über die App möglich 😊



Kommunikationsplattform Online-Kurs

- Open Source Software mit eigenem Server
- Datenschutzkonform
- Green Label - Werbefrei



Online-Kurs: Ernährung

Am Donnerstag um 18:15 treffen wir uns zum Kochen, ihr braucht dazu für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Zwiebel
- 1/2 Stk. Karfiol ODER 1 Stk. Brokkoli (ca. 500g)
- 4 mittelgroße Karotten
- 500g Erdäpfel
- 1 Stk. Lauch/Porree
- 2 Handvoll Erbsen (tiefgekühlt)

Alles weitere erfahrt ihr am Donnerstag, ich freu mich sehr auf euch! :)



Mohannad würde am liebsten jeden Tag eine Koch-Challenge machen 😂

Online-Kurs: Challenges



Online-Kurs: Dokumentation Challenges

Gala-Dinner

✓ Abgeschlossen

Ein Eintrag



😊 Schön, es ging Ihnen gut!

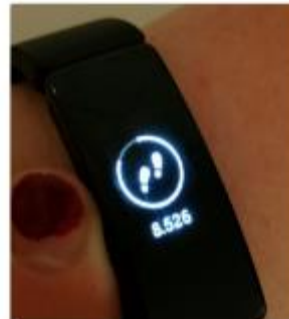
[Bearbeiten](#)

10. Mai, 17:40 Uhr

Schritte Sammeln Gruppe

✓ Abgeschlossen

Ein Eintrag



😊 Wunderbar, es ging Ihnen sehr gut!

[Bearbeiten](#)

10. Juni, 18:51 Uhr

Mama/Papa-Aufgabe: S

✓ Abgeschlossen

Ein Eintrag




😊 Schön, es ging Ihnen gut!

[Bearbeiten](#)

Online-Kurs: Zukunft

- Möglichkeit Wartezeiten bis Kursbeginn abzufangen
- Weiterbetreuung nach Programmende
- App kann auch für andere Projekte gebrandet werden




 Online - Workshopreihe - Onlinekurse - Challenges Kommunikation - Web

Challenges für albio [REDACTED] at

Titel	Startzeit	Endzeit	Status
Alte und neue Medien für ...	24.11.2024	24.11.2024	Angegebene Termine sind
Beziehungs- und ...	01.12.2024	01.12.2024	Angegebene Termine sind
Geldernot erleben	22.10.2024	24.11.2024	Angegebene Termine sind
Arbeitslosigkeit	05.10.2024	22.10.2024	Angegebene Termine sind

[Neue Challenges](#)

Motivationscamp im Sommer

- Optional von 10 – 17 Jahren möglich
- Learning by doing: Portionsgrößen
- Verschiedenste Bewegungsarten ausprobieren
- Verbesserung des Selbstwerts



Motivationscamp im Sommer

Den Film über das Motivationscamp kann man hier anschauen:

<https://www.noetutgut.at/vorsorge/vorsorge-aktiv-junior/>

Ernährungswissenschaftlerin
Psychotherapeutin

*SAFE® Mentorin – Sichere
Ausbildung für Eltern. Ein
Trainingsprogramm zur Förderung
einer sicheren Bindung zwischen
Eltern und Kind (KH Brisch, Wien)*

*BBT Ausbildung – Bindungsbasierte
Beratung und Therapie (KH Brisch,
Salzburg)*

*Montessori
Intensivseminar (Montessori-
Akademie, Wien)*

Mag. Karin Lobner

www.gefuehlskueche.at

karin.lobner@gefuehlskueche.at

Grundlgasse 5/9
1090 Wien