

VOM WISSEN ZUM HANDELN

Gut essen einfach machen.

Eine von vielen tollen Einreichungen zum Ideenaufwurf

TauschGut oder Make a change

Jessica Strutz



BLE / Rudolf Schubert

Die zwei dargestellten Gerichte wurden in zwei Varianten zubereitet – einmal mit einer hohen Energiedichte und einmal kalorienreduziert.

Idee und Beschreibung:

Mein Eindruck ist, dass viele Menschen ein „Alles oder Nichts“- Gefühl haben: sie denken zwar, dass sie sich nicht gesund ernähren, schrecken aber vor einer Umstellung zurück, da gesunde Ernährung für sie mit Genussverlust, erhöhtem Aufwand, Kosten und/oder sozialer Ausgrenzung verbunden ist. Meine Alternativenübersicht soll helfen zu erkennen, dass man mit kleinen Maßnahmen anfangen kann, Schritte in Richtung gesünderer Ernährung zu machen. Die Alternativen sind teils kalorienärmer, teils gesünder, teils nährstoffreicher oder alles zusammen! Die Angaben basieren auf Clean-Eating-Empfehlungen. Man könnte die Idee mit weiteren Alternativen und Rezepten erweitern, als Broschüre herausgeben oder als laminiertes „Spickzettel“ für Küche oder unterwegs. Zusätzlich könnte man ein Anreiz- bzw. Belohnungssystem entwickeln, ein Punkt oder Stern pro eingesetzter Alternative.

Zielgruppe:

Alle!

Einzigartigkeit der Idee:

Die Medien sind voller Diäten, die aber großteils schwer umzusetzen, abschreckend oder auch absurd bzw. gesundheitsschädlich sind. Andererseits gibt es bei vielen ein Basiswissen und dazu allgemeine Empfehlungen, die aber nicht konkret genug sind. Mein Ansatz ist daher, einfache, individualisierbare und alltagstaugliche Handlungsvorschläge aufzuzeigen.