



Pasta-Party – beliebt, vielseitig und gar nicht mal so schlecht!

**Ernährungs-Fakten und Austausch
über die Motivation der
Jugendlichen**

mit
Dipl. oec. troph. Ute Hantelmann

Februar 2024



**Pasta-Party – beliebt,
vielseitig und gar nicht
mal so schlecht!**

Mein Leibgericht

Ernährungs-Fakten-Check und Austausch über die Motivation der Jugendlichen

Nudel-Qualitäten
und Stellenwert

Ihre Frage Ihre Erfahrungen

Mix aus:

- * Input
- * Austausch
- * Fazit

Soßen &
Sonstiges

Selbstversorgen (kochen, zubereiten) - Potenziale entdecken

Bereitschaft?



Fähigkeiten?





Gruppenarbeit

Frage:

Wie sollen die Mahlzeiten sein?

Bitte wählen Sie drei sehr relevante Eigenschaften aus.

Die Lieblingsgerichte „ihrer“ Jugendlichen



**Was sie wollen.
Was sie können.
Was sie mögen.**

Was sie brauchen.

Empfehlungen für Jugendliche (15 – 19 Jahre)

D-A-CH-Referenzwerte,
Deutsche Gesellschaft für
Ernährung (DGE)

| | Jungen | Mädchen |
|-------------------------------|--|---------------------------|
| Wasser | 1,5 l Getränke und 900 ml mit Speisen | |
| Energie | 2600 – 3400 kcal | 2000 – 2600 kcal |
| Eiweiß | 0,9 g/kg Körpergewicht | 0,8 g/kg Körpergewicht |
| Vitamine und Mineralstoffe | 100 % | |

Der „gesund-bleiben-Teller“

HAW
HAMBURG

ZENTRALE FÜR
ERNÄHRUNGSBERATUNG E.V.



www.zeb-hh.de

© www.zeb-hh.de
Illustration: Sarah Probst

Exkurs: Das Energiedichte- Prinzip



© www.zeb-hh.de
Illustration: Sarah Probst

Falls möglich:

Bitte besorgen Sie sich eine oder mehrere Lebensmittelpackungen.

Betrachten Sie die Kilokalorien/100 g.

Gesundheit und gutes Körpergewicht

unter
200 kcal/100 g

Energiedichte für Lebensmittel und Mahlzeiten

| Durchschnittliche Nährwerte | | |
|-------------------------------|----------|---------------------|
| | je 100 g | pro Portion (300 g) |
| Brennwert ODER Energie | 95 kcal | 285 kcal |
| Fett | 5,2 g | 15,6 g |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 0,4 g | 1,3 g |
| Kohlenhydrate | 7,0 g | 20,9 g |
| - davon Zucker | 4,0 g | 12,1 g |
| Eiweiß | 4,4 g | 13,1 g |
| Salz | 0,48 g | 1,44 g |

Quelle: zeb

Das Energiedichte- Prinzip



Das Energiedichte- Prinzip

Eselsbrücke 1:
Mit Gemüse und Obst immer
unter 200 kcal/100 g.

Eselsbrücke 2:
Wenn Messer, Gabel oder Löffel nötig sind,
dann immer unter 200 kcal/100 g.



Der „gesund-bleiben-Teller“

HAW
HAMBURG

ZENTRALE FÜR
ERNÄHRUNGSBERATUNG E.V.



www.zeb-hh.de

© www.zeb-hh.de
Illustration: Sarah Probst

Nudel-Vielfalt

Helle Weizennudeln
Eiernudeln
Vollkornnudeln
Glasnudeln
Reisnudeln
Dinkelnudeln
Linsennudeln
Erbsennudeln
Kichererbsennudeln
Edumamenudeln
Schwarze Bohnen-Nudeln

Lasagnenudeln
Tortellini
Ravioli
Spätzle

Schupfnudeln
Gnocchi

etc.





Tomate
Paprika
Zwiebeln
Spinat
Mais
Zucchini
Brokkoli
Möhren
Pilze
Sellerie
Linsen
Blumenkohl
Aubergine
Lauch
Kürbis
Rucola

Passierte Tomaten
Tomatenmark
Fertigsoßen (Tomate,
Gemüse, Bolognese mit und
ohne Fleisch, mit Thunfisch)
Ketchup

etc.

Gemüse-Vielfalt

Eiweiß-Vielfalt



Hackfleisch
Geflügelfleisch
Gekochter Schinken

Eier

Raspelkäse
Parmesan
Mozzarella
Feta

Crème fraîche
Schmand
Sahne

Lachs
Thunfisch

Soja-Hack
Erbsen-Bohnen-Hack
Quorn
Tofu-Hack

etc.

Das Energiedichte- Quiz – Pasta & Co

Kein
Kalorienzählen!



Das Energiedichte-Quiz Pasta & Co

bis 200 kcal/100 g



Das Energiedichte-Quiz

Pasta & Co

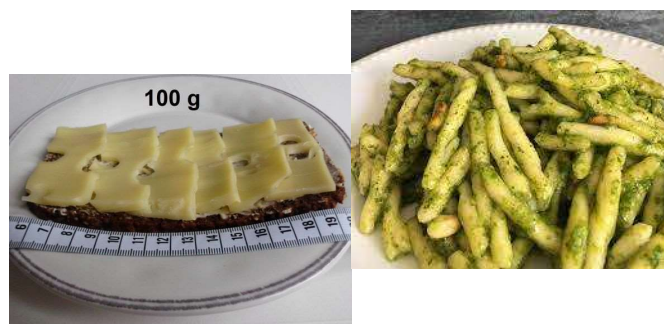
bis 300 kcal/100 g



Das Energiedichte-Quiz

Pasta & Co

über 300 kcal/100 g





Gruppenarbeit

Austausch zum „gesund-bleiben“-Teller

- Ideal-Modell
- Energiebedarf der Jugendlichen
- Vorlieben

Pasta-Party – gar nicht mal so schlecht?



**Pasta-Party – beliebt,
vielseitig und gar nicht
mal so schlecht!**

Mein Leibgericht



Vielen Dank!

Dipl. oec. troph. Ute Hantelmann

Februar 2024