**Reflexionen und Aufgaben in Begleitung vom**

**MindCarb Ernährungsprogramm**

**zur Vorbeugung von Diabetes**

**Lektion 1**

**Fragen:**

Welche Ziele hast du?

Haupt- und Fernziel?

Nahziele für die machbaren kleinen Schritte?

**Aufgabe:**

Führe ein Ernährungstagebuch (die entsprechende Vorlage kannst du dir im Kurs herunterladen) für drei Tage – wir werden wiederholt damit arbeiten - und beschreibe :

* Wann hast du gegessen (Uhrzeit)
* Was hast du gegessen /getrunken
* Wie viel hast du gegessen/getrunken (nur ungefähre Portionsangaben)
* In welcher Situation hast du gegessen (in Eile, mit Familie, nebenbei, Hauptmahlzeit, Kantine etc)

**Lektion 2**

**Fragen:**

Hast du während des Führens des Ernährungsprotokolls mehr oder weniger gegessen?

Hast du weniger gegessen, weil du ein schlechtes Gewissen hattest oder weil du bewusster gegessen hast?

Hast du in der Zeit auch unbewusste Essentscheidungen, beispielsweis das Essen zwischendurch, erkennen können?

**Aufgaben:**

Vergleiche anhand Deines Ernährungsprotokolls deine Gemüsemenge mit der empfohlenen Menge.

Versuche an 3 Tagen in der kommenden Woche, den Teller einer Hauptmahlzeit mit mindestens 50 % Gemüse zu füllen, ohne die Gesamtportion größer als zuvor werden zu lassen.