

ARBEITSBUCH FÜR LEBENSMITTEL UND ERNÄHRUNG

INHALT

EINLEITUNG	Das CA-ME Programme Food and Nutrition Modul Verwendung des Arbeitsbuchs
PARAGRAPH 1 Kulturelles Bewusstsein und Lebensmittel	1.1 Lebensmittelzubereitung, Verzehr und kulturbewusste Pflege 1.2 Identifikation der Nahrungsvorlieben 1.3 Signifikanz von Lebensmitteln für ältere Menschen - körperliche und geistige Gesundheit 1.4 Selbststudie: Lebensmittel: Kultur und Traditionen 1.5 Wichtige Erkenntnisse
PARAGRAPH 2 Lebensmittel, Religion und Identität	2.1 Lebensmittel und Religion 2.2 Lebensmittel, Identität und Würde 2.3 Praxisbeispiele 2.4 Selbststudie: Vorbereitung eines Menüs 2.5 Wichtige Erkenntnisse
PARAGRAPH 3 Lebensmittel und andere kulturelle Traditionen	3.1 Lebensmitteltraditionen: Unterschiede zwischen den Kulturen 3.2 Beispiele für kulturelle Gerichte und Zutaten 3.3 Auswirkung der Migration auf die Nahrungsvorlieben 3.4 Wichtige Erkenntnisse 3.5 Aktionsplan
PARAGRAPH 4	Aktionsplan Bewertung des Moduls
PARAGRAPH 5	Werkzeuge und Referenzen

(hier habe ich das schon Übersetzte herausgenommen)

PARAGRAPH 1 KULTURELLES BEWUSSTSEIN UND LEBENSMITTEL

In diesem Paragraphen untersuchen wir die Definitionen und Konzepte in Zusammenhang mit dem kulturellen Bewusstsein über Lebensmittel. Ebenso betrachten wir, wie nationale Gesetze und Pläne sowie die Herangehensweisen und Strategien verschiedener Arbeitsplätze, Gemeinschaften oder Nachbarschaften unsere Arbeit beeinflussen. Und schließlich gehen wir in diesem Paragraphen auf die Wichtigkeit der Lebensmittel, deren Zubereitung und Präsentation für ältere Menschen ein sowie auf die Auswirkung der Migration auf die Essgewohnheiten und Vorlieben.

1.1 Lebensmittelzubereitung, Verzehr und kulturbewusste Pflege – was bedeutet das?

Hier ist eine mögliche Definition in zwei Teilen:

- Die kulturbewusste Zubereitung und das Servieren von Lebensmitteln erfolgt, wenn die Lebensmittel auf eine Art und Weise zubereitet und serviert werden, die individuelle Bedürfnisse und Vorlieben berücksichtigt, die durch Background, Gebräuche, Traditionen und Religion des Einzelnen vorgegeben werden.
- Für die kulturbewusste Vorbereitung und das Servieren von Lebensmitteln müssen die Bedürfnisse des älteren Menschen in Zusammenhang mit Lebensmitteln herausfinden, und in unseren Küchen und Restaurants daran arbeiten, diesen Bedürfnissen bestmöglich zu entsprechen.

Eine kulturbewusste Herangehensweise unterstreicht die Wichtigkeit des Einzelnen. Das kulturelle Bewusstsein sowie in der Lage zu sein, kulturell annehmbare Lebensmittel zuzubereiten, bedarf der Fähigkeit, identifizieren zu können, welche Lebensmittel für verschiedene ethnische Gruppen und Einzelpersonen angemessen sind. Ebenso wird Kenntnis über verschiedene Zutaten benötigt und die Fähigkeiten bei der Zubereitung von Lebensmitteln müssen entwickelt werden. Lebensmittel sind ein wichtiger Teil der kulturellen Identität des Einzelnen und das Erkennen dieser Identität mittels Beobachtung der Lebensmittelvorlieben, Kochstile und besonderer Mahlzeiten kann zu einer positiven Erfahrung für den älteren Menschen führen.

Eine multikulturelle Sicht auf Lebensmittel und Getränke, Zutaten und Zubereitung wird gefördert, wenn sich die Menschen für verschiedene Lebensmittel interessieren und etwas über verschiedene Zutaten und Zubereitungstechniken lernen möchten, um somit ihre eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern. Jedoch bedeutet die Bereitstellung von kulturbewussten und akzeptablen Lebensmitteln nicht, dass im Catering-Betrieb alles auf den Kopf gestellt werden muss. Es kann durch recht kleine Änderungen erreicht werden, so dass die Interessen und Vorlieben von Minderheiten und der Mehrheit gleichermaßen berücksichtigt werden.



1.1.a. Reflektive Übung

Denken Sie darüber nach, was kulturbewusstes Kochen und Servieren von Lebensmitteln bedeutet. Notieren Sie hier Ihre Antwort.

Wie wir sehen werden, reicht es nicht zu wissen, was Menschen gerne essen oder nur auf die Lebensmittel zu achten. Für das Personal im Catering oder Personal ist es wichtig, sich einen Gesamtüberblick über den älteren Menschen zu verschaffen, ein breiteres Bild, in das die Lebensmittelvorlieben passen. Das folgende Beispiel zeigt warum:



Fallstudie

„Wir wissen nur wenig über seinen Background, aber ausgehend von seinem Namen nahmen wir an, dass er Moslem ist und aus einem afrikanischen Land stammt. Also haben wir einen „Plan“ entwickelt, wie wir seinen Bedürfnissen im Bereich Lebensmittel, usw. entsprechen können. Anfangs hat er aufgrund seiner Krankheit mit niemandem gesprochen, aber nach und nach begann er zu sprechen. Es stellte sich heraus, dass er bei einer norwegischen Familie aufwuchs, mit norwegischen Traditionen und Gepflogenheiten, und keine Sonderbehandlung wollte. Er hatte fast vergessen, dass er Moslem ist bis er ins Pflegeheim kam und ihn das Personal als solchen identifizierte. Dies ist ein Beispiel dafür, wie wir nicht ermittelt haben wer er ist, sondern unsere Ansicht auf eine Reihe von Annahmen stützten. Dokumente, die wichtige, persönliche Informationen beinhalteten und diesen Faktor seines Backgrounds identifiziert hätten, trafen erst später ein. Wenn wir diese Informationen nicht haben, kann dies zu Problemen führen, besonders wenn der Patient einen Einwanderer-Background hat“.

(aus einem norwegischen Forschungsbericht)



1.1.b. Reflektive Übung

Betrachten Sie diese Fallstudie und/ oder besprechen Sie sie mit Kollegen und beschreiben Sie, wie die Bedürfnisse oder Vorlieben einer Person fehlinterpretiert werden können.



1.1.c. Weitere Lektüre

Erfahren Sie mehr über Diversität und reflektieren Sie die Einleitung dieses Arbeitsbuchs (1.1) bzw. besprechen Sie diese mit Kollegen.

Was bedeutet dies für Personal im Pflegesektor?



1.1.d. Reflektive Übung

Reflektieren Sie Folgendes und schreiben Sie Ihre Antworten auf.

Wie möchte Ihr Arbeitsplatz (oder Studieneinrichtung) die Catering- und Lebensmittelbedürfnisse verschiedener Gruppen erfüllen?

Wie passen die Vorbereitung des Caterings und die Aktivitäten an Ihrem Arbeitsplatz mit dem Prinzip der kulturbewussten Pflege zusammen?

1.1.e. Reflektive Übung

Wie lauten die Qualitäten eines „Profis“ in Ihrem Beruf? Bitte nennen Sie Ihren Beruf (zum Beispiel: Arbeiter in einer Hotelküche, einem Krankenhaus, bei der Heimpflege oder einer anderen Institution). Wenn Sie ein Student sind und noch keine Anstellung haben, wählen Sie bitte einen Bereich mit dem Sie vertraut sind. Nennen Sie die Hauptqualitäten.



1.1.f. Reflektive Übung

Denken Sie über das Catering-Personal in Pflegeheimen oder der Heimpflege nach, und schreiben Sie 2 Arten auf, wie Lebensmittel und deren Zubereitung zu kulturbewussten Pflegepraktiken führen können.

- 1.
- 2.
- 3.

Beachtung von Gesetzen, Grundsätzen und Verordnungen

Nicht nur unsere eigenen Ansichten und Ideen bestimmen, wie wir unsere Arbeit durchführen. Nationale und lokale Pläne und Grundsätze, Regierungsverordnungen im Hinblick auf Lebensmittelstandards und Ernährung sowie Gesetze in Zusammenhang mit Patientenrechten spielen auch eine Rolle. Darüber hinaus haben die Art und Weise, wie unser Arbeitsplatz gemanagt ist sowie seine Strategie und die Vision Einfluss darauf, wie wir arbeiten und wie wir den Bedürfnissen älterer Menschen entsprechen oder ihre Rechte und Erwartungen erfüllen.



1.1.g. Websuche

1. Suchen Sie im Internet nach relevanten Gesetzen und Grundsätzen in Zusammenhang mit Catering, Lebensmittelhygiene, usw. Berücksichtigen Sie auch Gesetze in Zusammenhang mit Bewohner-/Patientenrechten. Schreiben Sie die wichtigen Informationen auf, die für die berufliche Praxis beim Catering/der Lebensmittelzubereitung an Ihrem Arbeitsort wichtig sind.

2. Haben diese Grundsätze Auswirkungen auf die Arbeit mit Menschen aus ethnischen Minderheiten?



1.1.h. Reflektive Übung

Betrachten Sie den Lehrplan in Berufsschulen und überlegen Sie, wie die Diversität in den Bereichen Pflege und Catering abgedeckt wird. Schreiben Sie dann alle Informationen auf, die Sie für wichtig halten oder die Sie im Vergleich zum vorher gekannten überrascht haben. Es ist vielleicht hilfreich, die Angelegenheit mit anderen zu besprechen.

Ältere Menschen, Lebensmittel und essen

Für jemanden aus einer ethnischen Minderheit ist das Älterwerden in einer Gesellschaft in der die Pflege alter Menschen auf die Mehrheitsbevölkerung ausgerichtet ist, nicht einfach. Die Bedürfnisse von Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund sind vielleicht auch unterschiedlich. Viele haben durch den Zuzug in ein neues Land Verluste hinnehmen müssen, und weiterhin vertrautes Essen zu haben kann als Quelle der Kontinuität sehr wichtig sein, d.h. Gewürze und Gerichte aus der Kindheit, der Jugend und dem täglichen Leben zu Hause. Wenn ältere Menschen in ein Pflegeheim ziehen müssen sollten Sie lebensmittel bekommen können, mit denen sie vertraut und die im Hinblick auf ihre Kultur und Religion annehmbar sind.

Das Servieren der Lebensmittel und die Umgebung für die Mahlzeiten sind auch wichtig. Bevor sie in einem Pflegeheim lebte hat ein älterer Mensch vielleicht alleine zu Haus gegessen und kann sich nur schwer daran gewöhnen, in einer größeren Gruppe zu essen. In einigen Kulturen essen Männer und Frauen nicht gemeinsam und gleichzeitig, und wenn sie es dann im Pflegeheim müssen könnte dies sehr unangenehm für sie sein. Sie sind vielleicht unschlüssig wo sie sich hinsetzen sollen – in der Mitte oder am Ende des Tisches; an einen Tisch mit vielen Menschen oder an einen leeren Tisch. Sie machen sich vielleicht darüber Sorgen zu langsam zu essen und die anderen aufzuhalten. Das Personal muss all diese Faktoren berücksichtigen und darüber nachdenken, wie die Tische angeordnet werden und wer zu den Mahlzeiten zusammen sitzt.



1.1.i. Übung

Betrachten Sie Ihren Arbeitsplatz und beschreiben Sie Folgendes:

Wie sieht der Speisesaal aus? (z.B. wie sind die Tische angeordnet)

Wer ist mit wem? Sind die Gruppen gemischt (z.B. Männer und Frauen, verschiedene ethnische Backgrounds)?

Wie lange dauert die Hauptmahlzeit?

Genauso wichtig wie die Art der angebotenen Speisen ist das Essen selbst ein extrem wichtiger Bereich für das in Pflegeheimen oder in der heimischen Pflege tätige Personal. Viele der Probleme, die Menschen beim Essen haben sind einfach zu lösen. Es gibt einige Dinge zu beachten:

- Bereiten Sie eine Person auf das Essen vor – stellen Sie sicher, dass sie es bequem haben, keine Schmerzen haben und nicht auf die Toilette müssen.
- Stellen Sie sicher, dass sie wissen, dass das Essen vor ihnen steht (sie sehen vielleicht schlecht) und dass sie es erreichen können.
- Stellen Sie sicher, dass die Lebensmittel die richtige Temperatur haben – weder zu heiß noch zu kalt.
- Stellen Sie sicher, dass das Essen appetitlich aussieht – Präsentation ist wichtig. Menge ist weniger wichtig. Zu viel Essen auf dem Teller kann abschreckend sein.
- Stellen Sie sicher, dass die Kleidung der Person geschützt ist, falls Essen verkleckert wird. Eine große Serviette eignet sich am Besten. Vermeiden Sie Lätzchen und Dinge, die eher für Babys geeignet sind, da dies die Würde des Menschen untergräbt.
- Stellen Sie sicher, dass das richtige Essen serviert wird. Wie wir gesehen haben kann die Kultur einer Person vorgeben, dass bestimmte Lebensmittel nicht verzehrt werden dürfen oder auf bestimmte Art und Weise zubereitet werden müssen. Bitte immer überprüfen.

Viele ältere Menschen haben Probleme, ihr Essen zu schneiden oder es zu kauen. Eines der Probleme, die uns unsere Fokusgruppen genannt haben und die sie als sehr störend empfindet, waren Geschichten, wie Pflegepersonal mit Menschen umgeht, die Schwierigkeiten mit dem Essen haben. Sie hatten die Sorge, dass wenn ältere Menschen Hilfe beim Essen brauchen, das Pflegepersonal nicht genügend Zeit aufwendet, um dies sorgfältig durchzuführen und dies die Würde des älteren Menschen antastet. Es hat keinen Sinn, gutes Essen zuzubereiten, wenn es Probleme bei der Art und Weise gibt, wie es die Menschen zu sich nehmen. Hierbei handelt es sich um Probleme, die alle älteren Menschen betreffen können, nicht nur die aus ethnischen Minderheiten. Siehe folgende Fallstudie.

Es ist wichtig zu erkennen, dass bestimmte Lebensmittel, von denen das Pflegepersonal glaubt, dass sie jemandem mit einem Essproblem helfen können, für

die einzelne, ältere Person kulturell vielleicht nicht angemessen sind. Es ist auch wichtig zu erkennen, dass es in einigen Kulturen peinlich ist, nach Hilfe zu fragen, was die Hilfe beim Essen beinhaltet.



Fallstudie

Frau D. lebte in einem Pflegeheim. Sie konnte nicht alleine essen. Ihr Essen wurde ihr gleichzeitig wie allen anderen vorgesetzt, aber da sie nicht allein essen konnte, lag das Essen auf dem Teller und wurde kalt. Schließlich begann ein Mitglied des Pflegepersonals die Frau zu füttern. Währenddessen schaute der Pflegemitarbeiter nicht die Frau an sondern redete über ihren Kopf hinweg mit anderen Bewohnern oder Kollegen. Sie fütterte die Frau zu schnell und mit zu großen Bissen, so dass Teile des Essens auf die Wange und um den Mund herum gelangten. Die Pflegerin säuberte die Frau nicht sondern wollte sie nur schnell zu Ende füttern.

Die älteren Menschen selbst, ihre Familie und sonstiges Personal mit dem gleichen kulturellen Background sind hier wichtige Ressourcen. Wenn eine ältere Person Hilfe benötigt, wie in der Fallstudie mit Frau D. oben, müssen einige wichtige Dinge beachtet werden:

- Überlassen Sie der Person so viel Kontrolle wie möglich. Lassen Sie sie wissen, was es zu essen gibt und lassen Sie sie entscheiden, wie sie es essen wollen. Wollen sie zum Beispiel zuerst das Fleisch essen und dann das Gemüse oder wollen Sie es bei jedem Bissen gemischt. Wollen sie Pfeffer und Salz, usw.?
- Sitzen Sie auf der gleichen Höhe wie die Person der Sie helfen. Stehen Sie nicht über ihr. Das macht die Erfahrung geselliger und entspannter und sie sehen, welches Essen wann kommt.
- Bleiben Sie immer bei der Person bis diese aufgegessen hat. Gehen Sie nicht weg und helfen anderen. Dies ist gegenüber der Person respektlos und das Essen wird vielleicht kalt.
- Behandeln Sie die Person wie einen Erwachsenen und Sorgen Sie dafür, dass sie sich nicht schämt, Hilfe zu benötigen.
- Achten Sie auf die Geschwindigkeit und die Menge der Nahrung, die Sie auf einmal verabreichen. Wenn Sie zu schnell füttern kann sich die Person verschlucken und das Essen verkleckern.



1.1.h. Weitere Lektüre

Denken Sie darüber nach, wie es ist, in einem Pflegeheim zu sein, wenn Sie die Sprache des Personals nicht sprechen, und Sie Essen bekommen, das Sie normalerweise nicht essen. Schreiben Sie 5 Punkte auf, wie sich das anfühlen

könnte.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

1.2 Identifikation der Nahrungsvorlieben

In diesem Paragraphen finden wir mehr über Lebensmittel aus verschiedenen Kulturen heraus. Sie werden einige der Kulturen erforschen, auf die Sie am Arbeitsplatz treffen.

Lebensmitteltraditionen und –rituale betreffen uns alle, unabhängig von der Kultur. Wir entwickeln oftmals bestimmte Muster, die sich täglich wiederholen: zum Beispiel ein heißes Getränk vor dem Schlafengehen. Es gibt Rituale beim Essen, wie dieses serviert und gegessen wird, welche Getränke dazu getrunken werden. All dies sind fast automatische Bestandteile unseres Lebens: Essenszeiten, Manieren, wie wir den Tisch decken, usw. Es ist keine Überraschung, dass Lebensmittel und Essenszeiten ein sehr wichtiger Teil des Lebens des Menschen im Pflegeheim ist.

Lebensmitteltraditionen verbinden uns auch mit unseren Familien und Gemeinschaften und den möglicherweise seit Generationen von ihnen gepflegten Gebräuche. Denken Sie an die Kochtipps oder die befolgten Traditionen, die Ihnen seit Generationen in Ihrer Familie weitergegeben werden, wie zum Beispiel der Truthahn in Großbritannien an Weihnachten. Lebensmittelbräuche spielen eine wichtige Rolle dabei, Gemeinschaften zusammenzuschweißen. Wie wir vom Essen in Restaurants oder Essen im Urlaub wissen, haben unterschiedliche Kulturen unterschiedliche Esstraditionen. In europäischen Ländern, in denen die vorherrschende Tradition christlich ist, gibt es nur sehr wenige religiöse Vorgaben bezüglich des Essens. In anderen Kulturen jedoch stehen die Lebensmitteltraditionen in enger Verbindung mit dem Glauben: hier einige Beispiele:

Hindu Lebensmittel-traditionen	Der Hinduismus ist eine der Hauptreligionen auf dem indischen Subkontinent. Die Küche ist hier sehr abwechslungsreich. Jede Religion hat ihre eigenen Speisen, Gewürze und Zubereitungstechniken. In der Hindu-Religion mit ihrem Prinzip des Gewaltverzichts ist Vegetarismus die Norm.
Muslimische Lebensmittel-traditionen	Der Koran beeinflusst die Ernährung. Bestimmte Lebensmittel sind verboten (alles vom Schwein, Fleisch fressende Tiere und Raubvögel); Schlemmen und Fasten findet zu bestimmten Zeiten des Jahres statt. Lebensmittel werden als Halal (gesetzlich) oder Haram (ungesetzlich) klassifiziert. Das Fleisch muss auf traditionelle Art und Weise getötet worden sein.
Jüdische Lebensmittel-traditionen	Die Kashrut- oder Kosher-Gesetze definieren, was jüdische Menschen essen dürfen und was nicht. Schwein und Krustentiere sind beispielsweise verboten und es gibt spezielle Regeln

hinsichtlich der Schlachtung von Tieren sowie besondere Feste in Zusammenhang mit dem Essen (z.B. das Passah-Fest).

Weitere Einzelheiten erfahren Sie in PARAGRAPH 2.1 unten.



1.2.a. Websuche

Wählen Sie eine andere Kultur als die eigene und finden Sie etwas über die Lebensmitteltraditionen heraus, was die Leute essen und nicht essen, über besondere Feste, die mit Essen gefeiert werden, und welche Verbindung zwischen dem Essen und religiösen Praktiken besteht. Schreiben Sie Ihre Erkenntnisse auf.

Kultur:



1.2.b. Übung

Bewertung der Lebensmittelvorlieben

Wenn ein älterer Mensch in ein Pflegeheim zieht, wie werden seine Bedürfnisse und Vorlieben beim Essen bewertet? Welche Fragen werden gefragt, wann und von wem? Was passiert mit diesen Informationen? Nennen Sie hier Wege, wie die Bewertung verbessert werden könnte?

Betrachten Sie das Werkzeug zur Bewertung der Lebensmittelvorlieben auf der CA-ME Webseite: www.ca-me.eu

Bewusstsein über individuelle Differenzen

Es ist wichtig, immer daran zu denken, dass sich die Pflege immer um die Einzelperson dreht– wir nennen das personenorientierte Pflege. Das bedeutet, dass wir es nicht als gegeben erachten dürfen, dass alle Menschen mit dem gleichen kulturellen Background und der gleichen Religion den gleichen Geschmack, die gleichen Vorlieben oder Abneigungen beim Essen haben. Remember Sie sich, was der Hauptlehrplan zu Stereotypen sagte (Hauptlehrplan PARAGRAPH 1.1), da dies auch für Lebensmittel angewendet werden kann.

Im Vereinigten Königreich beispielsweise werden Gerichte wie Roastbeef und Yorkshire Pudding oder Fish and Chips als Nationalspeisen erachtet, das bedeutet aber nicht, dass jeder im Vereinigten Königreich diese auch mag. Ähnlich sind in Deutschland Würstel und Sauerkraut traditionelle Gerichte. In Frankreich werden einige Gerichte als typisch erachtet und Käse wird traditionell vor dem Dessert gegessen. In Norwegen gibt es Erbsensuppe und Pfannkuchen, Fischbällchen, Lachs und „Hammel in Kohl“. Bitte beachten Sie, dass jeder seinen eigenen

Geschmack hat und zwar nicht nur aufgrund der kulturellen Faktoren in Zusammenhang mit dem Essen. Beispielsweise empfinden Menschen unterschiedliche Essen als scharf, salzig oder appetitlich. Es ist wichtig, von der Einzelperson zu erfahren, welche Lebensmittel sie mag und warum.



1.2.c. Übung

Der Begriff Minderheit beschreibt etwas, das sich von der Mehrheit unterscheidet. Beschreiben Sie Ihre Sicht der Hauptlebensmittel und Lebensmittelgebräuche der Mehrheitsbevölkerung in Ihrem Land.



1.2.d. Übung

Wählen Sie eine ältere Person oder einen Kollegen aus einer ethnischen Minderheit, die an Ihrem Arbeitsplatz vertreten ist. Fragen Sie, ob Sie mit ihnen ihre Lebensmitteltraditionen besprechen dürfen. Schreiben Sie auf, was Sie herausfinden und beschreiben Sie, was Sie als Haupteigenschaft der Lebensmittelvorlieben dieser Person und somit als Lebensmittelkultur und Tradition dieser ethnischen Gruppe erachten.



1.2.e. Reflektive Übung

Denken Sie über Ihre Essgewohnheiten nach und beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich.

Was essen Sie:

- 1) zum Frühstück?
- 2) zum Mittagessen?
- 3) zum Abendessen?
- 4) zwischen den Mahlzeiten?
- 5) Was trinken Sie normalerweise?

Was sind Ihre Hauptmahlzeiten und wann nehmen Sie diese zu sich?

Wie sind die Hauptzutaten? Essen Sie zum Beispiel immer Brot zum Essen?

Gibt es etwas, was Sie absolut nicht mögen, das aber für andere Menschen, die Sie kennen, „normales Essen“ ist?



1.2.f. Reflektive Übung

Denken Sie über Ihre eigenen Lebensmittel- und Esstraditionen nach, und beantworten Sie die folgenden Fragen.

Wie waren die Essgewohnheiten Ihrer Familie als Sie ein Kind waren, und wie werden Sie jetzt durch diese beeinflusst?

Was ist Ihnen in Zusammenhang mit dem servierten Essen wichtig?



1.2.g. Reflektive Übung

Denken Sie nun über die älteren Menschen an Ihrem Arbeitsplatz nach und beantworten Sie die folgenden Fragen.

Wie finden Sie heraus, welchen Einfluss Kultur und Religion auf die Lebensmittel hat, die ein älterer Mensch aus einer Minderheit bevorzugen könnte?

Wie können Sie sicherstellen, dass die Umgebung Ihres Arbeitsplatzes für die Lebensmittelkultur und die Traditionen anderer Kulturen Respekt und Toleranz zeigt?

Was bedeutet es für einen Menschen, in einer Umgebung zu leben, in der seine Kultur und Traditionen nicht respektiert oder sogar ignoriert werden?

1.3 Die Signifikanz von Lebensmitteln für ältere Menschen

Körperliche und Ernährungsfaktoren

Viele ältere Menschen leiden an Unterernährung und Appetitlosigkeit, und es ist wichtig, ihnen kulturell annehmbares Essen zu servieren, um sie zum Essen zu ermutigen. Oftmals sind nur kleine Änderungen erforderlich, um einen großen Unterschied zu machen. Indem man einfach mehr Optionen zur Verfügung stellt, gibt man älteren Menschen das Gefühl, dass sie ernst genommen werden und dass ihre persönlichen Bedürfnisse wichtig sind.

Verstehen und Berechnen der Nährstoffe

Nährstoffe kommen aus Kohlehydraten, Fetten und Eiweiß. Eine gesunde Ernährung besteht aus ausreichend Nährstoffen zur Deckung des täglichen Bedarfs an Energie, Vitaminen und Mineralien. Wie messen die Energie in Kilojoule (KJ) oder Kilokalorien (kcal). Diese Energie erzielen wir, wenn Nährstoffe vom Körper verbrannt werden. Lebensmittel sind normalerweise etikettiert, damit Sie die Nährstoffe 100 Gramm (100g) des Artikels identifizieren können. Ein weniger aktiver Mensch benötigt bedeutend weniger Kilojoules oder Kalorien als ein körperlich aktiver Mensch. Ein heranwachsendes Kind braucht für Wachstum und Entwicklung mehr Energie als ein voll entwickelter Erwachsener. Wie viel Energie Sie benötigen hängt von Gewicht,

Größe, Alter, Geschlecht und Ihren Aktivitäten ab. Zu viel Energie verwandelt sich in Körperfett.

Wenn Ihr Maß an Aktivität nicht die Kalorien verbrennt, die Sie durch Lebensmittel bekommen, bekommen Sie Übergewicht. Zu Unterernährung auf der anderen Seite kommt es auch vielen Gründen; selbst wenn Sie große Mengen Lebensmittel zu sich nehmen, kann es zu Unterernährung kommen, wenn nicht genügend Nährstoffe enthalten sind. Das passiert auch, wenn die Mahlzeiten nicht häufig genug erfolgen. Mindestens 4-5 kleine Mahlzeiten pro Tag werden empfohlen.

Die Nährstoffe, die Energie liefern werden in Joule gemessen. 1 Kilokalorie (kcal) entspricht 4,2 Kilojoules (kJ). Multiplizieren Sie die Kilokalorien mit 4,2, um die kJ eines Lebensmittels herauszufinden. Zum Beispiel: $100 \text{ kcal} \times 4,2 = 420 \text{ kJ}$. Wenn Sie beispielsweise 2200 kcal pro Tag benötigen (der empfohlene Bedarf für eine Person, die nicht sehr aktiv ist) multiplizieren Sie diese mit 4,2 um die täglich benötigte kJ-Menge zu ermitteln: $2200 \text{ kcal} \times 4,2 = 9240 \text{ kJ}$.

Die Energie in der gleichen Menge unterschiedlicher Lebensmittel variiert. Zum Beispiel:

- 1 Gramm Kohlenhydrate liefern 17 Kilojoules (kJ) oder 4 Kilokalorien (kcal)
- 1 Gramm Fett liefert 38 Kilojoules (kJ) oder 9 Kilokalorien
- 1 Gramm Eiweiß liefert 17 Kilojoules (kJ) oder 4 Kilokalorien (kcal).

Ältere Menschen benötigen eine ausreichende Menge Mineralien und Vitamine wie Eisen, Vitamin C, Calcium und Vitamin D sowie andere Vitamine wie E- und B-Vitamine, um eine gute Gesundheit zu bewahren.



1.3.a Übung

Berechnen Sie die Nährstoffe Ihres normalen Frühstücks. Finden Sie den Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettgehalt sowie die Nährstoffe bei verschiedenen Lebensmitteln heraus.

Psychologische und soziale Faktoren

Lebensmittel und Essen sind sehr wichtige Aspekte sozialer Beziehungen. Das Kochen für Menschen und das Teilen von Lebensmitteln wird in den meisten Kulturen als ein Zeichen von Geben, Sorge und Liebe betrachtet. Die Fähigkeit, Gastfreundschaft zu zeigen und Essen zu teilen wird in vielen Kulturen sehr hoch geschätzt. Freundschaften werden durch das Teilen von Mahlzeiten gepflegt. All dies sind wichtige, soziale Aktivitäten und Werte in Zusammenhang mit Lebensmitteln und dem Essen.

Das Leben in einem Pflegeheim und die Abhängigkeit von anderen bei der Zubereitung von Lebensmitteln hat großen Einfluss darauf, und zwar insbesondere

auf die Fähigkeit des Einzelnen, anderen Gastfreundschaft zu bieten. Einige ältere Menschen bitten ihre Familie, Essen mitzubringen, damit sie kulturell bekanntes Essen haben oder um es Mitbewohnern anbieten zu können. Die Verbindung zwischen Lebensmitteln und sozialen Beziehungen ist in der Umgebung eines Pflegeheims sehr wichtig.



1.3.b. Übung mit Interview

Sprechen Sie mit einem älteren Menschen, den Sie kennen, oder mit dem Sie zusammenarbeiten. Befragen Sie sie über das Essen im Pflegeheim. Fragen Sie dann, was diese am Essen gerne ändern würden. Wenn möglich wählen Sie jemanden aus einer ethnischen Minderheit. Schreiben Sie, was Sie von den Aussagen der Person am Interessantesten oder Überraschendsten finden.



1.3.c. Reflektive Übung

Denken Sie über Ernährung und Präsentation nach und beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Wie kann das Küchen- und Pflegepersonal gesunde Ernährung fördern?
2. Nennen Sie Beispiele, wie das Verhalten von Ihnen und Ihren Kollegen die Esserfahrung eines älteren Menschen beeinflussen kann.
3. Wie reagieren Sie und Ihr Arbeitsplatz auf individuelle Bedürfnisse? Haben Sie spezielle Arrangements, um diese zu erfüllen?
4. Wie weit ist es in einem Pflegeheim oder bei der Heimpflege möglich, diesen Bedürfnissen zu entsprechen? Was ist realistisch? Denken Sie über Zeit, Kosten, usw. nach.
5. Haben Sie gute Beispiele dafür, wie Lebensmittel für Einzelne zubereitet wurden?



Fallstudie

Miriam hat einen muslimischen kulturellen Hintergrund. Sie spricht, lacht und bekommt oft Besuch. Familie und Freunde bringen oft große Töpfe mit duftendem Essen. Miriam ist nur wenig der im Pflegeheim zubereiteten Lebensmittel, genießt aber das, was ihre Familie mitbringt. Die anderen Einwohner beschwerten sich über den Lärm der Besucher von Miriam und den Geruch des Essens. Die Geschäftsführer empfinden dies als störend und machen sich Sorgen, dass Miriam so viel Essen gebracht wird.

Warum ist für Miriam so wichtig, dass ihre Familie Essen mitbringt?

Denken Sie darüber nach, wie Sie oder Ihr Pflegeheim auf diese Situation reagieren würden und schreiben Sie Ihre Ideen auf.



1.3.d. Praktische Aufgabe

Erstellen Sie ein Tagesmenü oder ein Gericht für einen älteren Menschen aus einer ethnischen Minderheit. Berechnen Sie den Nährwert.

Menü

Zutaten und Nährwerte:



1.3.e. Praktische Aufgabe

Das tägliche Servieren von Kaffee und Tee geht normalerweise mit Kuchen oder Snacks einher.

Finden Sie mindestens 2 Alternativen zu Kuchen und zwei Alternativen zu Kaffee und Tee. (Fragen Sie die älteren Menschen mit denen Sie arbeiten, Kollegen oder andere Studenten.)

Schreiben Sie hier die Rezepte auf.

Snack 1
Snack 2
Getränk 1
Getränk 2

Kochen Sie diese für einen oder mehrere der Bewohner / Nutzer / Kollegen / Mitstudenten.

Fragen Sie sie nach ihrer Meinung und ob sie Verbesserungsvorschläge haben oder alternative Snacks/Getränke kennen.



1.3.f. Weitere Lektüre

Lesen Sie entsprechende Literatur über Änderungen beim Nährstoffbedarf im Alter und über Gesundheit und Lebensmittel. Bitte schreiben Sie die Informationen auf, die Sie in Zusammenhang mit dem vorher gewussten als wichtig oder überraschend erachten.



1.4. Selbststudie: Lebensmittel und Kultur

Hierbei handelt es sich um eine vierteilige Aufgabe, die vor Beginn des nächsten Teils des Arbeitsbuchs fertig gestellt werden muss (und vor dem nächsten Kurstag). Das Ziel der Übung besteht darin, die verschiedenen Arten der Lebensmittelkultur, einschließlich der eigenen, gründlich zu erforschen, und wie diese an Ihrem Arbeitsplatz gehandhabt werden. Es hilft, einen älteren Mensch, mit dem Sie zusammenarbeiten zu bitten, Ihnen bei der zweiten Aufgabe zu helfen.

Beschreiben Sie:

1. Die Lebensmitteltraditionen Ihrer Kultur.
2. Die Lebensmittelkultur und Traditionen eines älteren Menschen aus einer ethnischen Minderheit, den Sie persönlich oder von Ihrem Arbeitsplatz kennen.
3. Vergleichen Sie die gefundenen Informationen mit Ihrem vorherigen Wissensstand.
4. Beschreiben Sie die Lebensmittelzubereitung an Ihrem Arbeitsplatz, einschließlich:
 - Wer entscheidet, welches Essen zubereitet wird?
 - Wer findet wie heraus, was die Bewohner wünschen?
 - Wie werden diese Informationen dem Küchenpersonal mitgeteilt?
 - Wie denkt das Personal über die Herausforderung, verschiedene ethnische Mahlzeiten herzustellen?

Bitte notieren Sie mögliche Herausforderungen im Aktionsplan (siehe 3.4)

Diese Selbststudie erfolgt auf separaten Blättern und wird dem Kursleiter ausgehändigt.



1.5 Wichtige Erkenntnisse

Nennen Sie hier wichtige Erkenntnisse aus diesem Paragraphen. Nennen Sie Dinge, über die Sie nachgedacht haben, Ihre Ideen sowie Ideen anderer Leute.

PARAGRAPH 2 LEBENSMITTEL, RELIGION UND IDENTITÄT

Dieser Paragraph konzentriert sich darauf, wie Religion Lebensmitteltraditionen beeinflusst und deren Bedeutung für die Zubereitung, Präsentation oder Darreichung von Lebensmitteln. Sie werden lernen, Verbindungen zwischen Religion und Lebensmittelzutaten, der Vorbereitung und Darreichung zu identifizieren. Ebenso lernen Sie, wie der Geschmack von Lebensmitteln (Zutaten, Zubereitung und Verwendung von Gewürzen) bei älteren Menschen für Zufriedenheit und kulturelle Anerkennung sorgt.

2.1 Lebensmittel und religiöse Praktiken

Gesetze in Zusammenhang mit der Ernährung sind in vielen Gemeinschaften extrem wichtig. Zum Beispiel ist der Vegetarismus in einigen Kulturen mit dem Glauben der Reinkarnation aller Tiere verbunden; Fasten wird als Prozess zur Reinigung von Körper und Geist gesehen. Einige Religionen haben klare Beschränkungen hinsichtlich des Alkohols (zum Beispiel der Islam). Religiöse Feiertage sind wichtige Meilensteine des Jahres und das Fasten dient oftmals zur diesbezüglichen Vorbereitung und steht für die Reinigung von den Sünden. Wichtig ist, das Fasten nicht als Bürde, als nutzlos oder gestrig zu betrachten. Es ist wichtig, dass Sie die Wichtigkeit zusammen mit anderen kulturellen Traditionen anerkennen.

Lebensmittel und Religion stehen in enger Verbindung mit anderen Lebensmitteltraditionen. Mehrere Religionen erlegen einem Einschränkungen auf, was man essen kann und was nicht sowie hinsichtlich der Art und Weise, wie Lebensmittel vorbereitet werden. Wie streng die Regeln für Lebensmittel und Religion angewendet werden ist sehr unterschiedlich, und es empfiehlt sich, beim Einzelnen nachzufragen.

Buddhismus

Da der Buddhismus in vielen Teilen der Welt weit verbreitet ist, unterscheidet sich die Ernährung. Buddhismus hat seine Traditionen in Thailand, Burma, China, Vietnam,

Laos und Kambodscha. Buddhisten leben auch in Europa und Nordamerika. Die haben oftmals eine ausgeglichene Ernährung mit viel Gemüse und essen keine großen Mengen an Zucker und Fett. Es gibt nichts, was als spezifisch buddhistische Lebensmittelkultur „etikettiert“ werden könnte. Da Buddhisten jedoch den Gewaltverzicht betonen, sind viele Buddhisten Vegetarier. Hierbei handelt es sich aber eher um die freie Wahl des Einzelnen. Vegetarismus ist in anderen Worten keine buddhistische „Einschränkung“ oder „Forderung“.

Hinduismus

Der Hinduismus wurde in Indien und Sri Lanka sowie Ordensgemeinschaften in vielen anderen Ländern gegründet. Im Hinduismus ist Milch heilig und die Kuh ist ein heiliges Tier. Viele Hindus sind Vegetarier und haben eine gute Kombination von Eiweiß und Kohlenhydraten in ihrer Ernährung. Die Lebensmittel werden mit Gemüsesaucen, Ingwer, Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch zubereitet. Die Gewürze sind Koriander, Nelken, Kardamom, Zimt sowie frischer und getrockneter Pfeffer. Reis und Bohnen werden normalerweise täglich gegessen. Die meisten Hindus fasten, jedoch nicht zu festen Zeiten, sondern sie entscheiden individuell, wann sie es tun wollen. Sie dürfen während der Fastentage „leichtere“ Nahrung wie Früchte, gekochte Süßkartoffeln und Gemüse zu sich nehmen. Einige Hindus, die Fleisch und Fisch essen, vermeiden diese Zutaten an bestimmten Tagen, wie zum Beispiel Freutags (viele Hindus aus Sri Lanka) sowie Dienstags und Donnerstags (einige Hindus aus Indien).

Islam

Der Islam ist in vielen Ländern weit verbreitet, so dass die Lebensmittel in allen Regionen anders schmecken. Was die Religion gemein hat, ist oftmals, was man nicht essen darf.

Zum Beispiel dürfen Moslems kein Schweinefleisch essen bzw. Produkte aus tierischem Fett, außer es wurde bestätigt, dass es sich bei dem tierischen Fett nicht um Schwein handelt. Viele Zusatzstoffe beinhalten Elemente aus Schwein, also dürfen diese nur mit großer Sorgfalt verwendet werden. Die so genannten E-Stoffe, die Schweinefett enthalten, werden normalerweise abgesondert und markiert, so dass es möglich ist, diese zu umgehen. Servieren Sie Essen nicht mit der linken Hand, da diese von einigen Moslems als unrein betrachtet wird.

Für Moslems ist Essen entweder „haram“ oder „halal“, d.h. „unrein“ und „rein“. Die Schlachtmethoden sind streng vorgegeben und die Schlachtung geht mit Gebeten einher. Schweinefleisch wird als „haram“ erachtet. Utensilien und Zutaten, die für Schweinefleisch verwendet wurden, müssen gesondert aufbewahrt werden.

Im muslimischen Glauben erfolgt das Fasten zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang im Fastenmonat Ramadan. Diese Anforderung gilt für alle Moslems, außer ein Mensch ist bei schlechter Gesundheit, krank oder in einem Zustand, in dem das Fasten lebensgefährlich wäre. Diese Personen sind von dieser Anforderung ausgenommen.

Christentum

Das Christentum ist auf der ganzen Welt verbreitet und kennt viele verschiedene Gebräuche. Es gibt keine spezifischen Regeln, was man essen darf und was nicht, aber viele Christen halten sich an die Fastenzeit vor Ostern. In dieser Zeit sind die

Mahlzeiten normalerweise einfach und die Portionen klein. In strengeren religiösen Gemeinschaften, werden Fisch, Öl oder Wein vermieden, und Lebensmittel wie Brot, Gemüse und Früchte sind erlaubt. In einigen orthodoxen Sekten des Christentums, werden während der Fastenzeit strenge Regeln befolgt. In der römisch-katholischen Tradition gibt es unterschiedliche Gebräuche beim Fasten, und die Praxis, am Freitag kein Fleisch zu essen ist häufig anzutreffen.

Judentum

Fleisch und Milch dürfen nicht bei der gleichen Mahlzeit gegessen werden. Die Regeln für die Lebensmittelzubereitung sind streng und man hat normalerweise zwei verschiedene Topfsets und Küchenutensilien und Fleisch und Milch getrennt voneinander zu halten. Fleisch wird auf besondere Art und Weise mit Gebeten geschlachtet, und das Fleisch wird innerhalb von drei Tagen nach der Schlachtung sorgfältig gewaschen und gereinigt, um als „koscher“ zu gelten. Das Fleisch wird gesalzen und in Wasser gelegt, um das Blut zu entfernen.

Dies sind nur einige der wichtigsten Religionen. Die Liste deckt nicht alle Religionen ab und es empfiehlt sich immer, bei der einzelnen Person nachzufragen. Achten Sie auch darauf, dass einige Menschen keiner Religion zugehörig sind, also verlassen Sie sich niemals auf Annahmen, bis Sie nicht weiteres von dieser Person selbst erfahren haben.



2.1.a. Reflektive Übung

Fassen Sie die Erkenntnisse aus der Selbststudie in 1.4 zusammen. Wir würden Sie für diese Person das Essen zubereiten und es ihr servieren, um sicherzustellen, dass Sie die Religion und die Lebensmittelregeln respektieren?



2.1.b. Übung

Wählen Sie Religion (eine andere als die Ihre) und schreiben Sie auf, was Sie über die Regeln und Einschränkungen dieser Religion bei Lebensmitteln und Erfrischungen wissen. Bitte nennen Sie diese.



2.1.c. Websuche

Suchen Sie im Internet weitere Informationen über die gewählte Religion. Wenn Sie neue Informationen finden, schreiben Sie diese hier auf. Was ist Ihrer Meinung nach in einem Pflegeheim angemessen oder realistisch zu realisieren?



2.1.d. Übung mit Interview

Arrangieren Sie ein Gespräch mit einer Person, die Sie kennen, oder mit der Sie zusammenarbeiten, die der von Ihnen gewählten Religion zugehörig ist. Fragen Sie, was in ihrer Beachtung der Religion in Zusammenhang mit Lebensmitteln und Erfrischungen wichtig ist. Vergleichen Sie das mit Ihren Ergebnissen aus der Internet-Suche, schreiben Sie Ähnlichkeiten und Unterschiede auf.



2.1.e. Übung

Wenn die von Ihnen gewählte Religion besondere Anforderungen an die Schlachtmethode oder andere Anforderungen an das Rohmaterial hat, finden Sie heraus, wo Sie in der Umgebung Rohmaterial beziehen können, das diesen Anforderungen genügt.



2.1.f. Praktische Aufgabe

Planen, erstellen und servieren Sie ein tägliches Menü (für den ganzen Tag), bzw. eine Mahlzeit für einen älteren Menschen, der zu einer dieser Religionen zugehörig ist: Hinduismus, Buddhismus, Islam oder Judentum. Notieren Sie, wo Sie bei der Zubereitung der Mahlzeiten religiöse Regeln befolgen müssen.



2.1.g. Websuche

Bitte berechnen Sie mittels des Internets oder mittels der Informationen oder Tabellen aus Ihrer praktischen Lebensmittelzubereitung, der Lektüre oder dem Studium den Nährwert dieser Menüs. Wenn Sie bei Ihrer Nachforschung neue Informationen finden, die in Zusammenhang mit Lebensmitteln und Erfrischungen an Ihrem Arbeitsplatz wichtig sind, schreiben Sie diese bitte auch auf.

2.2 Lebensmittel, Identität und Würde

Lebensmittel sind ein wichtiger Teil der kulturellen Identität jedes Einzelnen. Lebensmitteltraditionen und Rituale beeinflussen uns alle, unabhängig von unserer

Kultur. Sie verbinden uns mit unseren Familien und Gemeinschaften sowie den von ihnen praktizierten Gebräuchen, und das vielleicht seit Generationen. Denken Sie an die Kochtipps und Rezepte, die in Ihrer Familie weitergegeben werden oder an die Traditionen, die in Ihrem Land oder Kulturkreis befolgt werden, wie zum Beispiel an Weihnachten, Eid oder Diwali. Lebensmittelbräuche spielen eine Rolle beim zusammenschweißen von Gemeinschaften. Wie wir alle vom Essen in Restaurants und von unserem Urlaub im Ausland wissen, haben verschiedene Kulturen verschiedene Lebensmitteltraditionen.

Lebensmittelbräuche und traditionelle Gerichte werden von einem Menschen aus einer ethnischen Minderheit oftmals ein Leben lang verfolgt. Viele kleinere Dinge haben sich vielleicht geändert, aber die wichtigsten Gerichte und Lebensmittel bei besonderen Festen und Feierlichkeiten werden bewahrt. Die kleinen Änderungen, die Menschen tätigen, können unbemerkt in die normale Ernährung einfließen, so dass sich die Zusammenstellung der Ernährung von der Ernährung unterscheidet, die diese Person im Heimatland hätte. Die Essgewohnheiten sind mit das Letzte, was eine Person ändert. In einer norwegischen Umfrage haben beispielsweise Menschen aus Pakistan, die an Diabetes leiden, meistens die Ernährungshinweise ihrer Ärzte ignoriert, da sie diese Empfehlung als Befehl betrachteten, das einheimische Essen zu verzehren. Dies wurde als Aufgabe der pakistanischen Identität betrachtet.



2.2.a. Reflektive Übung

Betrachten Sie die Fallstudie aus Paragraph 1.1. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

Ist es wahrscheinlich, dass diese Person einen besonderen, religiösen Glauben hat? Wie berücksichtigen Sie, in diesem Zusammenhang, Einschränkungen dieser Person im Hinblick auf Lebensmittel oder Erfrischungen?

Wenn der Mann wirklich praktizierender Moslem ist, wie reagieren Sie darauf im Rahmen der Unterstützung seiner Ernährung und dem täglichen Menü im Pflegeheim? Nennen Sie einige Beispiele.



2.2.a. Reflektive Übung (Forts.)

Wie lauten die Herausforderungen?



Fallstudie

Eine Bewohnerin eines Pflegeheims, eine Frau aus Sri Lanka, hatte wenig Appetit. Sie aß Reis und ein wenig Gemüse, ließ das Fleisch aber stehen, unabhängig davon ob halal oder nicht. Sie beschwerte sich nicht, aber man machte sich Sorgen, dass

sie nicht genügend isst, um ihren Nährstoffbedarf zu decken und das Lebensmittel zubereitet und dann weggeworfen werden, was auch eine Kostenfrage ist. Sie war nicht dement, und konnte kommunizieren, war aber vielleicht in der Sprache des Gastlandes nicht ausreichend bewandert.



2.2.b. Übung

Betrachten Sie die Fallstudie oben und beschreiben Sie Ihren möglichen Umgang mit dieser Situation.



2.2.c. Praktische Aufgabe

Erstellen Sie ein nahrhaftes, vegetarisches Gericht, das Ihrer Meinung nach der Tamilin aus Sri Lanka geschmeckt hätte. Befragen Sie Mitstudenten, Bekannte, Kollegen oder Familienmitglieder nach Rezepten bzw. nutzen Sie das Internet oder Kochbücher.

Berechnen Sie den Nährwertgehalt.

Menü

Zutaten und Nährwertgehalt

2.3 Praxisbeispiele

Beim Folgenden handelt es sich um Beispiele aus Norwegen, aber sie gelten auch für andere Länder.

Beispiel 1

Eine der größten Minderheiten in Norwegen sind die Sami, die traditionell im Norden des Landes leben und eine völlig andere Sprache und kulturelle Tradition haben. In einem Pflegeheim für ältere Menschen in Karasjok gab es immer Sami-sprechendes Personal. Die Ernährung wurde auch an die Sami-Ernährung angeglichen, wodurch anerkannt wird, dass bekannte Lebensmittel und Geschmäcker für en Einzelnen sehr wichtig sind. In der Pflegeheimumgebung gab es beispielsweise einen Ofen, wie ihn die Sami-Bewohner gewöhnt sind.

Beispiel 2

Ein Krankenhaus in Oslo hat vor einigen Jahren ein Menü erstellt, das die Option von Halal-Lebensmitteln bietet. Nach einem Probelauf ist dies nun gängige Praxis.

Beispiel 3

Ein Pflegeheim serviert häufig Hühnchen und Reis, um somit den Vorlieben von Menschen aus ethnischen Minderheiten zu entsprechen. Das Personal in der Küche hat auch verschiedene Backgrounds und kann Gerichte für Bewohner aus einer Vielzahl kultureller Backgrounds anbieten. Obwohl dieses Pflegeheim derzeit nur wenige Bewohner aus ethnischen Minderheiten hat, ist es gut positioniert, um bei der Lebensmittelbereitstellung eine gute multikulturelle Praxis zu entwickeln.

Sie finden vielleicht noch weitere Beispiele oder Beispiele aus Ihrem Land. Wenn Sie weitere Beispiele finden, schreiben Sie diese in den folgenden Kasten.



2.3.a. Übung

Haben Sie weitere Beispiele für die Anpassung des Menüs und die Präsentation der Lebensmittel, um somit älteren Menschen aus ethnischen Minderheiten zu entsprechen? Sprechen Sie mit Kollegen, die vielleicht Beispiele von ihrem Arbeitsplatz haben.



2.4 Selbststudie

Das Ziel dieser Übung ist es, Ihnen dabei zu helfen, den Einfluss der Religion auf die Zubereitung und das Servieren von Lebensmitteln gründlich zu erforschen.

1. Wählen Sie ein Standardtagesmenü (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Nachtessen und Snacks), die an einem beliebigen Tag in Ihrem Pflegeheim serviert werden.
2. Passen Sie dieses Tagesmenü für einen Bewohner einer der Religionen an, die Sie zuvor betrachtet haben, und achten Sie darauf, dass die religiösen Einschränkungen beachtet werden.
3. Gibt es Standardmenüs, die hinsichtlich der religiösen Einschränkungen vollständig akzeptabel sind?
4. Gibt es Menüs, die leicht angepasst werden können, so dass sie der Religion entsprechen, indem Sie Zutaten ersetzen? Beschreiben Sie wie.
5. Gibt es Lebensmittel, die verändert werden oder vom Menü gestrichen werden müssen?

- Finden Sie Rezepte zur Verwendung in Ihrem angepassten Menü (mittels Internet oder Kochbüchern) und legen Sie diese bei Relevanz dem Arbeitsbuch bei.

Diese Selbststudie erfolgt auf separaten Blättern und wird dem Kursleiter ausgehändigt.



2.5 Wichtige Erkenntnisse

Nennen Sie hier wichtige Erkenntnisse aus diesem Paragraphen. Nennen Sie Dinge, über die Sie nachgedacht haben, Ihre Ideen sowie Ideen anderer Leute.

PARAGRAPH 3 **LEBENSMITTEL UND ANDERE KULTURELLE TRADITIONEN**

In diesem letzten Teil untersuchen wir Lebensmittel und Kultur tiefer gehend, indem wir betrachten, wie sich die Traditionen innerhalb der Kulturen unterscheiden. Wir gehen vielleicht davon aus, dass es gemeinsame kulturelle oder religiöse Traditionen gibt, die für jeden aus dieser Religion oder diesem Kulturkreis zutreffen. Es stellt sich aber heraus, dass es Unterschiede zwischen den verschiedenen Ländern gibt und sogar innerhalb des gleichen Landes. Zum Beispiel gibt es oftmals Unterschiede bei den Zutaten (verschiedene Früchte, Gemüse, Fisch und Fleisch), Zubereitungsarten und den verwendeten Gewürzen. Wieder zeigt sich, wie wichtig es ist, die Einzelperson selbst zu befragen – das ist personen-orientierte Pflege.

Ebenso sehen wir, wie die Verwendung von Gewürzen, Saucen, alternativen Getränken, leichten Gerichten oder Snacks dabei helfen, wie Menschen ihr Essen genießen und diese zu einer kulturell akzeptablen Ernährung beitragen können.

Schließlich betrachten wir, wie die Migration (der Umzug in ein anderes Land) zu Änderungen bei der Essgewohnheiten führen kann und wie traditionelle Lebensmittel, die in großen Mengen ungesund sind, gesünder zubereitet werden können.

3.1 Unterschiede zwischen den Kulturen

Die Ernährung von Moslems aus Somalia kann sich deutlich von der von Moslems aus Pakistan unterscheiden: In der somalischen Ernährung gibt es Einflüsse aus Eritrea und Äthiopien sowie von Lebensmitteln anderer ostafrikanischer Länder, während die pakistanische Ernährung in engerer Verbindung mit der indischen Kultur steht: Pakistanis und Inder haben viel gemeinsam und leben seit Generationen nebeneinander, auch wenn sich die Religionen unterscheiden.

Im Judentum gibt es klare Regeln hinsichtlich unreinen Lebensmitteln und welche Lebensmittel nicht vermischt werden dürfen; dies gilt auch für Mahlzeiten und die

Küchenutensilien, die voneinander getrennt sein müssen. Abgesehen davon ist die Ernährung von Juden aus beispielsweise Amerika, Russland und Äthiopien ebenso abwechslungsreich wie die Ernährung von Italienern, Polen oder Schweden.

Besondere Feste und Lebensmitteltraditionen

Weihnachten ist ein christliches Fest und das Weihnachtsessen kann sich in den verschiedenen Ländern deutlich unterscheiden. Viele andere Kulturen haben entsprechende Feste zur gleichen Jahreszeit (zum Beispiel Hanukah im jüdischen Kalender, Eid im muslimischen Kalender und Diwali im Hindu-Kalender). In der nächsten Übung betrachten wir verschiedene Weihnachtstraditionen – oder Sie untersuchen vielleicht das Fest einer anderen Religion.



3.1.a. Übung

Fragen Sie Freunde und Kollegen, was ihre Familie traditionell an Weihnachten gegessen hat, und schreiben Sie die verschiedenen Gerichte auf.

Was war das traditionelle Gericht, das Sie in Ihrer Kindheit bekamen? Hat sich das bei Ihrer heutigen Ernährung geändert?

Weitere Informationen zu den verschiedenen Festen finden Sie unter:
www.bbc.co.uk/religion/tools/calendar **DEUTSCHE WEBSEITE ÄHNLICH**

Gesundheitskonzepte in verschiedenen Kulturen

Einige Kulturen haben tief verwurzelte Traditionen und Konzepte hinsichtlich der Gesundheit und des Wohlbefindens. Sie haben das Konzept der Gesundheit als Gleichgewicht zwischen dem Körper und seinen Funktionen und dem Geist und den Emotionen. Damit ein Einzelner gesund ist, müssen diese beiden Aspekte des Seins im Gleichgewicht sein. Der Begriff *Ying und Yang* ist ein Beispiel dafür, von dem Sie sicher schon mal gehört haben. Obgleich dies mit östlichen Kulturen assoziiert wird (zum Beispiel Ayurveda), findet sich dieses Konzept in vielen Kulturen auf der ganzen Welt und hat seinen Ursprung im antiken Griechenland.

Da der Körper und seine Funktionen in diesen Traditionen mit dem Geist und den Emotionen verbunden ist, sind Lebensmittel ein wichtiger Beitrag zur Aufrechterhaltung eines gesunden Gleichgewichts. In vielen Kulturen sind Lebensmittel eine wichtige Reaktion auf Krankheiten. Dies steht oftmals in Zusammenhang mit „warmem“ Essen und „kaltem“ Essen (ying = kalt; yang = warm). Warm und kalt haben nicht nur mit der Temperatur zu tun; es steht auch in Zusammenhang mit der Art des Essens. Warmes Essen beinhaltet öliges Essen sowie Essen mit einem süßen, sauren oder salzigen Geschmack; kaltes Essen beinhaltet kühle Lebensmittel und Getränke sowie süßem, bitterem oder adstringentem Geschmack. Auch darüber müssen Sie sich im Klaren sein, wenn Sie mit Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenarbeiten. Sie müssen

verstehen, dass diese zu bestimmten Zeiten besondere Vorlieben für „warmes“ oder „kaltes“ Essen haben.

3.2 Beispiele für kulturelle Gerichte und Zutaten

Türkische Ernährung

Die türkische Ernährung ist reich an Oliven mit mehrfach ungesättigten Fetten. Grünes Gemüse und Kräuter werden frisch gegessen und sind eine gute Eisenquelle. Zitronen werden immer mit verschiedenen grünen Blättern verwendet. Eisenquellen sind auch Bohnen, Linsen, grüne und gemischte Salate. Es gibt viele kalte, vegetarische Gerichte mit Olivenöl. Spinat, Lauch und Tomaten mit Feta-Käse sind auch sehr beliebt. Die täglichen Mahlzeiten bestehen aus Joghurt, Bohnen und Linsen, verschiedenen Brotsorten, Früchten, Fleisch und Fisch. Viele Gerichte verwenden Oliven und Olivenöl. „Bulgur“, zermahlener Weizen, ist nur eines der vielen verschiedenen servierten Gerichte. Salate können Karotten, Rotkohl und Petersilie beinhalten und werden mit Olivenöl und ausgepressten Zitronen angemacht.

Tamilische Ernährung

Die tamilische Ernährung besteht aus viel Kokosnuss und hat somit einen hohen Gehalt an gesättigten Fetten. Dies könnte eine Erklärung für die Vorfälle kardiovaskulärer Krankheiten sein. *Ambi* ist ein Getränk aus Kokosnussmilch und Palmensaft; man geht davon aus, dass dieses zu Leberkrankheiten beiträgt. Kokosnusssaft aus unreifen Früchten enthält viel Calcium und Vitamine. Die anderen Lebensmittel in der tamilischen Diät sind in angemessener Menge nahrhaft und angemessen.

Bohnen sind eine wichtige Quelle für Nährstoffe und in Kombination mit grünem Gemüse ein wichtiger Eisenlieferant. Fisch und Reis sind beliebt, und die Ernährung beinhaltet viele Ballaststoffe aus Getreide, Bohnen und Gemüse. Hindus in Sri Lanka essen viel braunen Reis, der viele Ballaststoffe und Vitamine beinhaltet. Viele essen jetzt geschälten, weißen Reis, der weniger nahrhaft ist. Gebratener Reis mit Gemüse in Sauce ist auch beliebt. Gewürze aus getrocknetem Chili, Koriander, schwarzem Pfeffer, Kümmel sorgen für den besonderen Geschmack. Mit Fleisch und mehreren Gerichten werden häufig grüne Kardamonsamen serviert sowie Zimt und andere Gewürze. Grüner Kardamom wird in vielen Ländern in Süßspeisen und Tee verwendet.

Somalische Ernährung

Die somalische Ernährung hat Einflüsse aus Eritrea und Äthiopien sowie Lebensmitteln aus anderen ostafrikanischen Ländern. Maisgerichte werden zu einem dicken Brei gestampft. Auch Hirse und Reis werden oft verwendet. Die Hirse wird zu einem dicken Brei gekocht und mit saurer Milch und Butter gegessen. Trockener Fisch ist beliebt und Fisch wird oftmals mit Reis gegessen. *Anjero* ist ein großer Pfannkuchen aus traditionellem Getreide, das über Nacht fermentiert. Dieser wird oftmals mit Leber zum Frühstück gegessen und ist reich an Eisen und Vitaminen. Das Essen wird durch die Traditionen der Küste charakterisiert und hat einen starken, würzigen Geschmack. Der somalische Tee wird mit Zucker und Milch serviert, und wird seit der Kolonialzeit getrunken.

Pakistanische Ernährung

Es gibt bei der pakistanischen Ernährung viele regionale Unterschiede. Die pakistanische Ernährung ähnelt sehr der indischen Ernährung; zum Beispiel bei den verwendeten Gewürzen. *Salen* ist eine dicke Sauce, die für die meisten Gerichte verwendet wird. Es gibt beispielsweise Zwiebeln, Tomaten, Chili und Fleisch. Viele Menschen in Pakistan essen täglich Fleisch, wenn sie es sich leisten können. Das *Masala*, eine Mischung warmer Gewürze, ist oftmals eine hausgemachte Mischung. Jung und Alt nutzen *kicheri*, einen Bohnenbrei aus Reis, kleinen, runden grünen Bohnen, fein geschnittenen Zwiebeln und ein wenig Butter.

Vietnamesische Ernährung

Die vietnamesische Ernährung beinhaltet viel gekochten Reis, Gemüse und Suppen. In einigen Gruppendiskussionen, die für das CA-ME Projekt durchgeführt wurden, erzählten und vietnamesische Teilnehmer, dass sie zum Frühstück Fleischsuppe mit Nudeln und Gemüse essen. Frische grüne Blätter, Minze und besonderes, vietnamesisches Gemüse werden in der Suppe verwendet. Reis wird auch oftmals in Suppen verwendet. Suppe zum Frühstück stellt sicher, dass man genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Reis ist die Hauptbeilage bei den meisten Gerichten. Schwein, Huhn und Rind werden am häufigsten gegessen sowie Meerestiere, alle Arten von Fisch und Gemüse. Nahezu alle Lebensmittel werden klein geschnitten und appetitlich serviert. Essstäbchen werden überall verwendet und man nutzt sie, um Fleisch-, Fisch- oder Gemüsestücke von einer großen Platte für alle zu nehmen. Die Diskussionsgruppe zeigte, dass es den Teilnehmern wichtig war, Suppe und Reisbrei serviert zu bekommen. Es wird sowohl gebratener als auch gekochter Reis verwendet. Gebratener Reis passt gut zu Gemüse und Omelettstreifen. Die Fischsauce *Nuoc Nam* wird häufig verwendet, ebenso wie Sojasauce.

Es gibt viele weitere Beispiele; hier werden nur einige ethnische Gruppen genannt, die in Europa zu finden sind. Im Internet oder durch Kontakt zu Gemeinschaften vor Ort können Sie mehr über andere Kulturen erfahren. Die folgende Tabelle zeigt ein Beispiel, wie die wichtigsten Punkte über verschiedene Ernährungsweisen zusammengefasst werden können. Gezeigt werden Zutaten und Gerichte aus Pakistan und Indien, die verwendet werden können, um bei Bedarf mehr über die Gerichte herauszufinden und wie diese zubereitet werden. Sie können eine ähnliche Tabelle für andere Kulturen verwenden.

Tabelle

Typische Gerichte	Land	Ressourcen
Dhal Raita (Sauermilch/Joghurt mit Gurken und Tomaten) Chapati (weicher Brotfladen) Halal Fleisch Hähnchen Masala Biryani (Reis, Gemüse und Fleisch in einem Pilaw)	Pakistan Indien	Catering-Angestellte Angestellte mit pakistanischem oder indischem Background Verwandte Sonstige Angestellte
Zutaten	Gewürze	VERMEIDEN
Reis	Garam Masala: mit	Rindfleisch für Bewohner

Bohnen Linsen Gemüse <i>Salen</i> (Gemüsesauce) Fisch Fleisch (Halal)	Koriander, Zimt, Nelken und Kreuzkümmel	mit Hindu Background Schwein für Bewohner mit muslimischem Background
--	--	---



3.2.a. Websuche

Einiges sind Auszüge aus *Immigrant, health and food*, einem norwegischen Buch. Finden Sie alternative Quellen in Ihrem Land und suchen Sie nach Informationen im Internet. Schreiben Sie diese hier auf. Sie finden diese vielleicht in Zukunft nützlich.



3.2.b. Websuche

Finden Sie fünf Rezepte für verschiedene Gerichte. Sie können die oben genannten Länder/Kulturen verwenden, bzw. jedes andere Land an dem Sie interessiert sind. Wenn Sie schon Kochbücher aus spezifischen Ländern haben, können Sie gerne diese verwenden.

Schreiben Sie alles auf, das Sie zur Tabelle hinzufügen können, d.h. neue Lebensmittel und andere Dinge über die Ernährung.

Suchen Sie nach Gerichten, die reich an Vitaminen und Mineralien sind, wie zum Beispiel Gerichte mit hohem Eisengehalt (Spinatgerichte in vielen verschiedenen Kulturen).

Betrachten Sie jedes der Rezepte im Hinblick auf die Nährwerte.

Überlegen Sie sich auch, wie leicht diese in unsere Menüs in der Arbeit aufzunehmen sind, einschließlich:

- Kosten
- Verfügbarkeit der Zutaten
- Leichtigkeit der Vorbereitung
- Zusammensetzung der Mahlzeit (Erscheinungsbild, Geschmack, Vielzahl der Zutaten, usw. im Menü)



3.2.c. Praktische Aufgabe

Erstellen Sie drei Rezepte und servieren Sie diese Bewohnern, Kollegen oder Mitstudenten. Bitten Sie diese um Feedback.



3.2.d. Weitere Lektüre

Finden Sie relevante Beispiele aus der Literatur (Bücher oder Zeitschriften). Fassen Sie diese hier zusammen.

3.3 Auswirkung der Migration auf die Lebensmittelvorlieben

Änderungen innerhalb der Bevölkerung

Eine facettenreiche Bevölkerung aus allen Teilen der Welt charakterisiert die meisten europäischen Länder. Schulen, Gesundheitsdienste, Krankenhäuser und sonstige Gesundheits- und Sozialeinrichtungen stehen unterschiedlichen Herausforderungen gegenüber. Die Menschen wissen im Allgemeinen aufgrund von Fachgeschäften, Restaurants und von Reisen sehr viel über andere Lebensmittel und Esskulturen. Das Kochen mit exotischeren Zutaten wird immer beliebter.

Lebensmitteltraditionen sind Quellen von Kontinuität und Wissen, die in einer turbulenten Welt aufrechterhalten werden können. Gleichzeitig hat sich die Ernährung durch äußere Umstände geändert, wie zum Beispiel durch die Verwendung von Chili oder Paprika sowie durch Lebensmittel mit hohem Eisen-, Vitamin- und Ballaststoffgehalt. McDonalds, Pizza Hut und Coca Cola mit ihren Werbeanzeigen in New York, Peking, Nairobi und Bergen zeigen, wie die Dominanz und das Marketing dieser multinationalen Unternehmen einen starken Einfluss auf die Essgewohnheiten haben. Das führt dazu, dass die Ernährung sehr viel mehr Fett und Zucker enthält.

Dies ist nicht nur das Ergebnis von wirtschaftlichem Wohlstand sondern auch darauf zurückzuführen, wie Lebensmittel für einen Massenmarkt hergestellt werden und dem Marktbedarf unterliegen. Auch das hat den Ballaststoff- und Eisengehalt von Lebensmitteln beeinflusst, da dieser in verarbeiteten Lebensmitteln niedriger ist. Das Essen ist schwerer, enthält mehr Fleisch, Zucker und Fett und weniger Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Diese Änderungen stellen für Menschen mit chronischen Krankheiten ein Risiko dar.

Diese Trends führen sowohl bei der Bevölkerung des Gastlandes als auch bei den ethnischen Minderheiten des Landes zu Gewichtszunahme und Fettleibigkeit. Dies führte zu vielen lebensstilbezogenen Krankheiten wie Diabetes Typ II (Altersdiabetes), Herzkrankheiten, Fettleibigkeit und einiger Arten von Krebs. (Es gibt auch andere Faktoren neben der Ernährung wie Bewegungsmangel und genetische Veranlagung). Verarbeitetes Essen wird immer häufiger zur täglichen Nahrungsquelle, und diese Änderung beeinflusst alle Teile der Bevölkerung. Der Fleischkonsum und insbesondere der Konsum industriell hergestellter Mischprodukte nimmt von Jahr zu Jahr zu. Süße Getränke und fette Snacks sowie Fastfood sind in

großen Teilen der Bevölkerung beliebt, trotz des Augenmerks auf eine gesunde Ernährung und den Ernährungsinformationen, die zur Verfügung stehen.

Ethnische Minderheiten

Menschen aus ethnischen Minderheiten und Flüchtlinge sind vielleicht gefährdeter was die Auswirkungen dieser Trends angeht. Hier gehen wir nur auf einige dieser Risiken ein.

Neue Einwanderer werden von diesem Trend viel schneller beeinflusst als der Rest der Bevölkerung, und zwar nicht, weil sie sich schlechter ernähren als die Menschen im Gastland, sondern weil sich ihre Ernährung schneller ändert und die wichtigen Grundgüter ihres Heimatlandes teurer und schwerer zu besorgen sind. Das bedeutet, dass sie ihre Ernährung ändern müssen.

Die türkische Gemeinschaft in Deutschland ist eine typische Einwanderergemeinschaft. Sie beginnen sich an die neue Umgebung anzupassen aber das Gesundheitsbewusstsein entwickelt sich nur sehr langsam. So sind zum Beispiel türkische Frauen der ersten Generation oftmals übergewichtig, was ein Problem für Gesundheit und Fitness darstellt. Die Ursache dafür liegt nicht in der Art der türkischen Ernährung sondern in den zusätzlichen Snacks und Süßigkeiten, die in einem Haushalt aus Gastfreundschaft angeboten werden und somit leicht erreichbar sind. In traditionellen Familien wird das Dicksein mit Gesundheit und Wohlstand gleichgesetzt. Ebenso wie das Gesundheitsbewusstsein können auch Sprachbarrieren dazu führen, dass Menschen die Botschaft über gesunde Ernährung nicht erhalten.



3.3.a. Übung

Denken Sie an Ihre Kindheit zurück.

Welche 5 Gerichte haben sie regelmäßig gegessen?

Was haben Sie zum Essen getrunken?

Was essen Sie heutzutage am Häufigsten und was trinken Sie zum Essen?

Wie passen diese (Ihre Vergangenheit und die Gegenwart) zu gesunder Ernährung?

Wie ungesundes traditionelles Essen gesünder zubereitet werden kann

Es ist wichtig zu wissen, wie Sie traditionelles Essen aus verschiedenen kulturellen Lebensmitteltraditionen gesünder zubereiten können, indem Sie die Hauptmerkmale der Ernährung im Gastland kennen sowie die Änderungen bei der Ernährung aufgrund der Migration. Das ist bei der Berücksichtigung von Fettleibigkeit, Diabetes,

usw. wichtig. Wir wissen, dass Essen fetter und süßer geworden ist und es ist wichtig daran zu denken, dass ältere Menschen energiereiches Essen benötigen. Also ist es nicht ratsam, dass Fett zu eliminieren. Dennoch ist es wichtig, dass die Zutaten hochwertig sind. Wenn Unterernährung oder Mangelernährung das Problem sind reichern Sie die Ernährung bestmöglich mit ungesättigten Fetten an.



3.3.b. Praktische Aufgabe

1. Beginnen Sie mit einem der Gerichte, die Sie gefunden haben beziehungsweise einem neuen und finden Sie heraus, wie Sie es gesünder zubereiten können, ohne an Charakter und Geschmack zu verlieren.
2. Bereiten Sie das Gericht zu und notieren Sie sich die Mengen der verschiedenen Zutaten.
3. Was war erfolgreich und was weniger (Erscheinungsbild, Farbe, Geruch und Geschmack, usw.)?.
4. Berechnen Sie, wie viel Zucker und Fett Sie durch die „gesündere“ Zubereitung sparen.
5. Was können Sie mit dem Essen machen, das es seinen Charakter nicht verliert? (Dies ist möglich bei Kuchen und Mahlzeiten, kann aber bei traditionellen „Kalorienbomben“ die auf Butter und Zucker basieren sehr schwer sein.)

Machen Sie im folgenden Feld Notizen und schreiben Sie gegebenenfalls auf einem separaten Blatt weiter.

PARAGRAPH 4 AKTIONSPLAN UND BEWERTUNG (Einleitung gestrichen)



3.4 Selbststudie: Mein Aktionsplan

Was werde ich ändern?

RAHMEN FÜR DEN AKTIONSPLAN: Beispiel

<i>Beispiel</i>			
1. Dass Bewohner häufiger	1a. Geschäftsleitung und Küchenpersonal stimmen zu	Ende September	Geschäftsleitung, Kollegen, Küchenpersonal

Essen ihrer eigenen Kultur bekommen	1b. Erfragen Sie bei Bewohnern welche Gerichte sie mögen, holen Sie sich Rezepte und legen Sie einen Vorrat an Zutaten an.	Anfang Oktober	Bewohner, ihre Familien und Küchenpersonal
	1c. Bitten Sie den Bewohner nach dem Essen um ein Feedback.	Mitte Oktober	Bewohner und Küchenpersonal / Catering
	Sprechen Sie mit der Geschäftsleitung und dem Küchenpersonal über mögliche Änderungen und die Hauptrichtung.	Ende Oktober	Geschäftsleitung und Küchenpersonal / Catering

PARAGRAPH 5 WERKZEUGE

Download-Material, das im Rahmen des CA-ME Projekts entwickelt wurde:

Küchenliste (www.ca-me.eu)

Needs Assessment Tool (Bedarfsbewertungswerkzeug) zur Ermittlung der Lebensmittelvorlieben (www.ca-me.eu)

Phrasenliste für die Pflege in verschiedenen Sprachen.

Beispiele von Bildern, die bei der Kommunikation verwendet werden.

Referenzen für spezifische Länder: