



## Checkliste

# Förderung einer gesunden Ernährung im Alter

## Empfehlungen für Projektleitende zur Entwicklung von Kochinterventionen

Kochinterventionen sind eine zunehmend beliebte Massnahme zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung für ältere, zu Hause lebende Erwachsene. Dazu zählen unter anderem gemeinsames Kochen, Kochkurse und Koch-Workshops. Den meisten Kochinterventionen fehlt bis anhin ein theoretischer Rahmen zur Entwicklung und die nachhaltige Wirksamkeit ist oft nicht nachgewiesen.

Es ist Gesundheitsförderung Schweiz ein Anliegen, dass Kochinterventionen für ältere Menschen anhand theoretischer Grundlagen entwickelt und evaluiert werden. Mit dieser Checkliste, basierend auf der derzeit existierenden Datenlage, möchte Gesundheitsförderung Schweiz Sie unterstützen, Ihre Kochintervention möglichst gut zu planen und durchzuführen.

### Tipps zur Entwicklung und Durchführung von Kochinterventionen für ältere Menschen

Planungsschritt	Weitere Informationen zur Umsetzung
1. Vorgehensweise planen	<p>Eine <b>klar geplante Vorgehensweise</b> ist wichtig bei der Entwicklung von Programmen zur Gesundheitsförderung. Um die Wirksamkeit von Kochinterventionen für ältere Menschen zu ermitteln, sollten die Projekte mithilfe von Gesundheitsförderungsmodellen geplant und anschliessend evaluiert werden.</p> <p>Gesundheitsförderung Schweiz bietet dafür verschiedene Ressourcen an:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Arbeitspapier 46: Wirkungsevaluation von Interventionen</a> – Leitfaden für Projekte im Bereich Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit</li><li>• <a href="#">Interaktives Wirkungsmodell</a></li><li>• <a href="#">Checkliste quint-essenz Qualitätskriterien für Projekte</a></li></ul>
2. Zweck definieren	<p>Was möchten Sie mit Ihrer Intervention verändern? Das Verhalten der Teilnehmenden (<b>Verhaltensebene</b>) oder die Umgebung der Teilnehmenden (<b>Verhältnisebene</b>)? Oder beides? Erläutern Sie, wofür Sie sich entscheiden und aus welchen Gründen.</p>
3. Ziele festlegen	<p>Überlegen Sie sich, was Sie mit Ihrem Kurs erreichen möchten. Formulieren Sie Ihr Hauptziel (z. B. Verringerung der sozialen Isolation, Prävention von Mangelernährung, Förderung einer gesunden Ernährung) und Ihre Subziele so genau wie möglich.</p> <p>Die Änderung des Ernährungsverhaltens und die Verringerung der sozialen Isolation sind beispielsweise zwei unterschiedliche Ziele. Falls beide Ziele thematisiert werden, planen Sie für jedes Ziel spezifische Massnahmen.</p>
4. Kochintervention bedürfnisorientiert und partizipativ gestalten	<p>Entwickeln und planen Sie die Intervention von Anfang an gemeinsam mit der Zielgruppe (<b>partizipativer Ansatz</b>). So stellen Sie sicher, dass Ihre Intervention die <b>Bedürfnisse</b> der Zielgruppe einbezieht.</p> <p>Seien Sie sich bewusst, dass Kochinterventionen oft lokal durchgeführt werden und ein erfolgreiches Konzept nicht eins zu eins für eine andere Zielgruppe übernommen werden kann (z. B. Kochkurse für ältere Paare sind nicht unbedingt geeignet für alleinlebende Personen).</p>

5. Professionelle Anleitung sicherstellen	Ihre Intervention sollte <b>praktisches Kochen</b> beinhalten, wobei die Teilnehmenden selbst kochen. Für die Anleitung braucht es <b>geschulte Moderierende</b> , wie Ernährungsberaternde, Köchinnen oder Köche.
6. Serie von Kochinterventionen durchführen	Eine einmalige Kochintervention zeigt wenig Wirkung. Planen Sie deshalb einen Kurs, in dem die Teilnehmenden sich <b>mehrmals</b> treffen.
7. Nachhaltigkeit durch Zusammenarbeit ermöglichen	Der <b>soziale Aspekt</b> ist sehr wichtig. Führen Sie Ihre Kochkurse mit Praxispartnern durch, die eine <b>längerfristige und nachhaltige Durchführung</b> ermöglichen und unterstützen. Suchen Sie beispielsweise die Zusammenarbeit mit Vereinen oder Gemeinden.
8. Evaluation: Wirksamkeit der Kochintervention prüfen	Die <b>Evaluation</b> ist ein wichtiger Bestandteil einer Kochintervention, um die Wirksamkeit beurteilen zu können, und sollte daher von Anfang an mit angedacht werden. Zur Unterstützung bietet Gesundheitsförderung Schweiz dazu in der Projektförderung Wirkungsmodelle-Workshops an.

Bei weiteren Fragen zu Kochinterventionen oder Projekten im Bereich des Moduls B Ernährung für ältere Menschen können Sie sich gerne an Bettina Husemann ([bettina.husemann@promotionsante.ch](mailto:bettina.husemann@promotionsante.ch)), Projektleiterin Ernährung bei Gesundheitsförderung Schweiz, wenden.