



Diätassistent:innen online: Die #HaferChallenge

1. Februar bis 15. März 2021

Ernährung online

Essen, Ernährung und Gesundheit – sie zählen zu den beliebtesten Themen im Netz, besonders in Social Media. Die meisten Menschen informieren sich online, suchen nach Inspiration oder Rezepten. Online findet sozusagen eine alternative „Ernährungsberatung“ statt. Ob Ernährungsexpert:in oder Hobby-Foodie, jede:r kann hier mitreden. Somit ist leider auch nicht jeder ernährungs- und gesundheitsbezogene Beitrag qualifiziert oder wissenschaftlich belegt. Dies führt dazu, dass viel Halbwissen durch die Online-Communities kursiert und Menschen irritiert sind von unterschiedlichen und zum Teil gegensätzlichen Aussagen zur ‚richtigen‘ Ernährung.

Immer wieder liest man Aussagen wie „Depressionen und andere psychische Krankheiten können aus meiner Sicht mit dem Verzicht auf Gluten gelindert werden.“ oder „Ich glaube nicht daran, dass Fruktose aus Obst harmlos ist. Der Körper braucht keine Fruktose.“ Es gibt viele Laien, die sich auf Social Media mit ihrem vermeintlichen Fachwissen darstellen. Darum ist es wichtig, dass Fachkräfte wie Du mit ihrer qualifizierten Ausbildung und ihrem fundierten Wissen in den Sozialen Medien mehr gehört und gesehen werden und dass ersichtlich ist, ob ein Post von einem Ernährungsprofi, der eine fundierte Ausbildung absolviert hat, stammt oder nicht.

Die #HaferChallenge auf Instagram

Hafer Die Alleskörner und die VDD-Junioren möchten Dich mit „Diätassistent:innen online: Die #HaferChallenge“ auf Instagram motivieren, hier aktiv oder noch aktiver zu werden! Um teilzunehmen, musst Du nur zwei Beiträge auf Deinem Instagram-Profil posten, in denen Du Dein Fachwissen und hilfreiche Tipps rund um das Thema „gesunde Ernährung mit Hafer“ teilst. Näheres dazu weiter unten.

Natürlich gibt es dabei auch etwas zu gewinnen: Die drei überzeugendsten Beiträge werden von einer Jury ausgewählt und die Verfasser:innen erhalten jeweils ein **Preisgeld in Höhe von 333 Euro** sowie eine Urkunde. Alle Teilnehmer:innen erhalten eine Bestätigung, dass sie bei der Challenge mitgemacht haben. Zudem präsentieren wir die Gewinner:innen auf der Hafer Die Alleskörner-Website sowie den Social-Media-Kanälen und geben sie in einer Pressemitteilung an Fachmedien bekannt. Die VDD-Medien werden ebenfalls über die Challenge und die Gewinner:innen berichten. Wir würden uns sehr freuen, wenn Du dabei bist!

Wieso Hafer?

Seit mehr als zehn Jahren arbeiten wir von Hafer Die Alleskörner mit Ernährungsfachkräften zusammen und unterstützen sie mit Informationsmaterialien und Rezepten in ihrer Beratungstätigkeit. Was macht Hafer für die Ernährungsberatung so interessant?

Hafer ist ein nährstoffreiches Lebensmittel und passt sehr gut in eine ausgewogene Ernährung. Mit ihren komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen sorgen Haferprodukte nicht nur für Energie, sondern auch für einen in Zeitverlauf und Ausprägung harmonischen Blutzuckerspiegel. Das Eiweiß im Hafer hat eine biologische Wertigkeit von 60, die durch die Kombination mit beispielsweise Milch und Milchprodukten deutlich gesteigert werden kann. Hafer verfügt zudem über wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die gemäß ihrem Anteil herausragenden Nährstoffe sind Vitamin

K, Thiamin, Folat und Biotin sowie Mangan, Phosphor, Kupfer, Zink, Eisen und Magnesium. Darüber hinaus haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass der Verzehr von Hafer auch bei bestimmten Krankheitsbildern, wie beispielsweise Hypercholesterinämie, positive Wirkungen haben kann. Mehr Informationen und Studien zu den gesundheitsfördernden Wirkungen von Hafer findest Du in den *Materialien für Teilnehmer:innen* auf unserer [Webseite](#).

Neben oder gerade wegen dieser gesundheitsunterstützenden Aspekte wird Hafer als trendiges Superfood wahrgenommen: Ob Porridge, Overnight Oats, Granola, Energy Balls oder Hafer-Cookies – die vielen kreativen und leckeren Möglichkeiten machen es einfach, Hafer in den Alltag einzubauen und so Gesundheit und Genuss zu verbinden.

Du bist neugierig geworden? Du willst Menschen mit hilfreichen, qualifizierten Informationen nicht nur offline, sondern auch online unterstützen und so für mehr Sichtbarkeit Deiner Berufsgruppe sorgen? **Dann mach mit bei „Diätassistent:innen online: Die #HaferChallenge“!**

Aufgabenstellung und Challenge-Zeitraum

Setze Dich mit dem Thema „Hafer in Ernährungsintervention für Prävention und Therapie“ auseinander – wir haben dazu auf unserer [Webseite](#) viele Materialien für Dich zusammengestellt – und poste hierzu zwischen dem 1. Februar und dem 15. März 2021 zwei Beiträge auf Deinem öffentlichen Instagram-Account:

1. Beitrag:

Wähle ein gesundheitliches Themenfeld, in dem Hafer in der Ernährungsberatung eingesetzt werden kann, z. B. Cholesterinspiegel, Übergewicht oder Blutzuckerspiegel. Informationen und Recherche-Tipps findest Du in den *Materialien für Teilnehmer:innen* auf unserer [Webseite](#). Thematisiere in Deinem Instagram-Beitrag einen – aus Deiner Sicht – spannenden Fakt zu Hafer und dem gewählten gesundheitlichen Themenfeld. Überlege Dir ein geeignetes Motiv und mach ein Foto, um das Thema Deines Beitrags darzustellen.

2. Beitrag:

Zeige anhand eines Rezepts oder Gerichts, wie man Hafer in den Alltag integrieren kann: Mit Porridge, Overnight Oats oder Müsli und komplexen Kohlenhydraten in den Tag starten? Mit selbstgemachten Müsliriegeln oder Haferkekzen einen ballaststoffreichen Snack für Zwischendurch dabei haben? Vielleicht bist Du auch ganz experimentierfreudig und versuchst es mit einem herzhaften Hafergericht? Auf unserer [Webseite](#) findest Du viele Rezepte. Wenn Du ein bestehendes Rezept nutzt, dann denke daran, die Quelle anzugeben. Du kannst aber auch kreativ werden und selbst ein Rezept entwickeln. Egal, wofür Du Dich entscheidest: Gib im Post folgende Energie- und Nährwertangaben pro Portion an: Energie in kcal, Fett in g (inkl. gesättigte, mehrfach und einfach ungesättigte Fettsäuren), Kohlenhydrate und Ballaststoffe (inkl. Beta-Glucan). Hinweise zu den Nährwerten von Haferprodukten findest Du ebenfalls auf unserer [Webseite](#). Auch die Portionsangabe ist wichtig. Berechne das Rezept für zwei Personen.

Wichtig: Achte bei Deinen Posts auf die Beitragstexte, Fotos und Hashtags: Die Texte sollten korrekte Aussagen treffen, dabei aber auch für ein breites Publikum an Instagram-User:innen verständlich sein. Unterscheide Dich mit Deinen Posts durch Dein Fachwissen von anderen Influencern, die keine Ausbildung zur/zum Diätassistenten:in absolviert haben. Du kannst zum Beispiel Studien heranziehen, die Deine Aussagen belegen. In den *Materialien für Teilnehmer:innen* findest Du zwei Beispiel-Posts und weitere Tipps von den VDD Junioren, an denen Du Dich orientieren kannst. Die Fotos zu Deinen Beiträgen müssen von Dir selbst erstellt sein.

Wähle zudem aussagekräftige Hashtags für die Auffindbarkeit Deines Beitrags. Berücksichtige unterschiedliche Zielgruppen, die Dein Beitrag interessieren könnte, wie z. B. Menschen, die auf der Suche nach bestimmten Rezepten sind oder nach Ernährungsempfehlungen bei einem bestimmten

gesundheitlichen Problem, oder aber auch andere Diätassistent:innen. Mehr Tipps zu Social Media findest Du in den *Materialien für Teilnehmer:innen*. Wie Du Dich für die Challenge anmeldest und wie Deine Beiträge von unserer Jury bewertet werden, erfährst Du in unseren Teilnahmebedingungen.

Teilnahmebedingungen

1. Mit der Anmeldung stimmst Du unseren folgenden Teilnahmebedingungen zu!
2. Teilnehmen können Schüler:innen an Ausbildungsstätten für Diätassistent:innen ab dem zweiten Ausbildungsjahr sowie ausgebildete Diätassistent:innen bis zu fünf Jahre nach ihrem Abschluss – egal, ob sie berufstätig sind oder ein weiterführendes Studium absolvieren.
3. Bitte melde Dich per E-Mail an info@alleskoerner.de zu unserer Challenge an und teile uns Deinen vollständigen Namen, Name und Ort der Schule, an der Du Dein Examen machst bzw. gemacht hast, ggf. das Jahr Deines Ausbildungsabschlusses sowie den Namen Deines Instagram-Accounts mit. Bitte gib auch an, in welchem Ausbildungs- oder Studienjahr Du bist oder ob Du zurzeit berufstätig bist. Die persönlichen Daten der Teilnehmer:innen werden ausschließlich zum Zweck der Durchführung des Wettbewerbs verarbeitet und genutzt und nicht an Dritte weitergegeben werden.
4. Der:Die Teilnehmer:in erklärt sich damit einverstanden, dass der Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für die Initiative „Hafer Die Alleskörner“
 - Name,
 - Instagram-Account (inkl. Verlinkung)
 - eingereichte Instagram-Beiträgedes:der Teilnehmer:in auf der Website, der Instagram- und Facebook-Seite von Hafer die Alleskörner sowie in einer Pressemitteilung zeitlich unbegrenzt veröffentlichen kann.
5. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner:innen werden per E-Mail benachrichtigt.

Ganz wichtig: Verlinke in beiden Beiträgen, mit denen Du an unserer Challenge teilnehmen möchtest, unseren Instagram-Account [@hafer.diealleskoerner](https://www.instagram.com/hafer.diealleskoerner). Nur so können wir die Beiträge zuordnen und sie in die Challenge-Bewertung einbeziehen! Es ist wichtig, dass Dein Instagram Profil öffentlich ist, denn sonst können wir (und andere) Deinen Beitrag nicht sehen.

Deine Beiträge werden von einer Jury aus Mitgliedern der VDD-Junioren, auf Social Media aktiven Diätassistent:innen und Mitwirkenden der Hafer Die Alleskörner-Kampagne anhand folgender Kriterien bewertet.

1. Beitrag 1: Fachlich korrekte Informationen
Beitrag 2: Korrekte Portions- und Nährwertangaben des Rezepts sowie Genussaspekt und ernährungsphysiologischer Wert der Rezeptidee
2. Verständlichkeit der Beitragstexte im Hinblick auf die Zielgruppe
3. Kreativität und Individualität der Beiträge
4. Qualität der Fotos
5. Auswahl aussagekräftiger Hashtags