

Themenkatalog

„GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“

Für LehrerInnen:

1 „Pause – welche Jause?“

Snacks und Fertiggerichte sind oft die einfachste Lösung in der Mittagspause. Gibt es schmackhafte UND gesündere Alternativen dazu? Worauf könnte bei der Auswahl der Pausenverpflegung geachtet werden? Nach einer kleinen theoretischen Einführung geht es in die Praxis: Im Rahmen eines Stationenbetriebes gilt es in einer Kleingruppe die gestellten Aufgaben (Quiz, Sinnesübung, Eigenreflexion etc.) zu lösen. Die anschließende Auflösung bietet Platz, Fragen an die Diätologin zu stellen und mitzudiskutieren. Handout inklusive.

Maximale Teilnehmeranzahl: 20 Personen

2 „Die Moral auf dem Teller“

Vegan, Low-Carb, glutenfrei und Co. - ist es ratsam die trendigen Ernährungsformen umzusetzen? Gibt es überhaupt sinnvolle Diäten oder ein „zu gesund“? Bedeutet Essen noch Genuss? Dieser Vortrag gibt Antworten auf diese Fragen und bietet die Möglichkeit, sich mit den Themen „Ernährungstrends“ und „Essstörungen“ auseinanderzusetzen. Mitgebrachte Fragen der TeilnehmerInnen sind willkommen!

Unbegrenzte Teilnehmeranzahl