

GESUNDHEITSTAG ERNÄHRUNG

Vortragsthemen

- Gesunde Ernährung - was ist das?
- Essen vs. Ernährung
- Snacken, aber richtig
- Was braucht unser Körper ernährungsphysiologisch?
- Was braucht unser Körper ernährungspsychologisch?
- Gesundheit im größten Zusammenhang
- u.v.m

Interaktiv

- Essen mit allen Sinnen
- Genussübungen
- Wie kann ich Frieden mit dem Essen schließen?
- Lösungen für Beruf/Alltag erarbeiten
- Ernährungssquizze
- u.v.m

Beispielhafter Ablauf

Die skizzierten Zeiten und Themenvorschläge sind Beispiele, von denen abgewichen werden kann. Falls es sinnvoller ist, einzelne Themen intensiver zu bearbeiten oder Sie individuelle Wünsche haben, finden wir gemeinsam eine passende Lösung.

Ablauf	Zeitraumen	Inhalt
Begrüßung	10 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Vorstellung• Erwartungsabfrage
Vortrag I	30 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Was ist gesundheitsförderliche Ernährung?<ul style="list-style-type: none">◦ Was bedeutet „gesund“ eigentlich?◦ Grundlagenwissen◦ Vereinbarung von Genuss und Vernunft
Interaktion I	30 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen<ul style="list-style-type: none">◦ Lebensmittel in Teams mit verschiedenen Sinnen erkennen
Pause	5 Minuten	
Vortrag II	30 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Essen vs. Ernährung<ul style="list-style-type: none">◦ Was ist der Unterschied?◦ Physiologische und psychologische Aspekte
Interaktion II	10 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Genussübung<ul style="list-style-type: none">◦ Schokoladentraumreise
Interaktion III	30 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich Frieden mit dem Thema Ernährung/Essen schließen?
Abschluss	5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Verabschiedung und Dank