

Bildungsurlaub

„Gesunde Ernährung im Home und Office – Nachhaltige Ernährungstrends für eine gesunde Gesellschaft“

Montag	Allgemeine Informationen zur gesunden Ernährung; Das Prinzip GESund
09.00 bis 16.00 Uhr	Reflexion der eigenen Ernährungssituation
Dienstag	Hygiene in der Küche; Mindesthaltbarkeitsdatum
09.00 bis 16.00 Uhr	Ernährungspyramide und 10 Regeln der DGE
Mittwoch	Mikronährstoffe: Vitamine und Mineralstoffe
09.00 bis 16.00 Uhr	Nachhaltigkeit und ökologische Landwirtschaft – muss es immer Bio sein?
Donnerstag	Einkaufstraining – Tipps und Tricks für ein bewusstes Einkaufen
09.00 bis 16.00 Uhr	Schnelle gesunde Gerichte; Zubereitung einer gesunden Mahlzeit
Freitag	Food-Trends – verschiedene Ernährungsformen und für wen sind sie geeignet
09.00 bis 16.00 Uhr	Sinnesübungen – Bewusstsein für die eigenen Sinne stärken

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit das Thema Ernährung mit einer Fachkompetenz zu reflektieren und anhand ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse einen neuen Blick darauf zu gewinnen. Sie erhalten wertvolle Anregungen zu ausgewogenen Mahlzeiten und Pausensnacks, selbstverständlich gehört die praktische Umsetzung dazu. Sie lernen schnelle, einfache und vor allem gesunde Rezepte kennen, die in Ihren Berufsalltag passen.

Wo: im VITALIQ in Frankfurt, Waldschmidtstraße 2

Wann: Montag bis Freitag

9.00 bis 16.00 Uhr

Termine entnehmen Sie bitte der Homepage

Preis: 420 €

Zielgruppe: alle, die sich für Gesundheitsförderung auch im Betrieb interessieren sowie Menschen in erzieherischen und pflegerischen Berufen

