

Ernährungsangebote für „Gesunde Gemeinden“ - Themenauswahl



Kochworkshops	Zielgruppe
3-Gänge Menü für die ganze Familie - kreative Ideen für ein gesundes, ausgewogenes Menü mit saisonalen Zutaten	Kinder + Erwachsene
Fast Food - kleine Snacks mit großer Wirkung	Jugendliche + Erwachsene
Klimaschutz in der Küche - Haltbarmachung & Verwertung von Lebensmitteln	Jugendliche + Erwachsene
Nervennahrung - vegane und vegetarische Kost für den Alltag	Erwachsene
Grillerei mal anders	Erwachsene
Frühstück dank Essensvorbereitung leicht gemacht	Erwachsene
Kinderkochworkshop - richtige Umgang mit Lebensmittel in der Küche	Kinder (Erwachsene)

Ernährungsvorträge	
Wie verändert sich die Ernährung im Alter	Erwachsene
Warum essen unsere Kinder so wie sie essen?	Erwachsene
Genusstraining - Essen mit allen Sinnen	Kinder + Erwachsene
Ernährung im Kindesalter	Erwachsene
Kostbare Lebensmittel - vom Einkauf bis hin zur Verwertung und Lagerung	Jugendliche + Erwachsene
Ernährungsscheck - Reflektion der eigenen Ernährungs-, Bewegungsgewohnheiten	Erwachsene
Ernährungsmythen aufgedeckt	Erwachsene

Ernährungsexperimente	
Fettdetektiv: pflanzlichen und tierischen Fetten auf der Spur	Kinder + Erwachsene
Sensorik - fühlen, riechen, schmecken	Kinder + Erwachsene
Kinderlebensmittel - was bietet die Verlockung wirklich	Kinder + Erwachsene
Lebensmitteletiketten richtig lesen - was steht drauf, was steht dahinter	Kinder + Erwachsene
Ökologischer Fußabdruck - ökologische Aspekte im täglichen Speisenangebot	Kinder + Erwachsene
Woraus besteht meine gesunde Jause - angelehnt an die Basis des 4-Komponentenmodells	Kinder + Erwachsene
Einkaufsrally - Den Einkaufsfallen im Supermarkt entgehen	Kinder + Erwachsene
Kühlschrankquiz - Kennenlernen unterschiedlicher Kühlzonen eines Kühlschranks	Kinder + Erwachsene