

Klarheit im Label-Dschungel und in Nährwerttabellen

Hintergrund – Herausforderung Überblick rund ums Thema Ernährung

Ernährungsthemen begleiten uns sowohl im Privatleben als auch im Arbeitsalltag. Eine ausgewogene, bewusste und gezielte Ernährung kann unsere Körperfunktionen und unsere Gehirnleistung positiv unterstützen. Allerdings ist es bei den vielen verfügbaren Informationen rund ums Thema Ernährung nicht immer einfach, den Überblick zu behalten.

Inhalt und Ziele

Die Teilnehmenden erhalten in diesem interaktiven Workshop Informationen zu gesunder, vitalstoffreicher und nachhaltiger Ernährung sowie Einblicke in die Vielfalt der verschiedenen Labels und Zertifizierungen von Lebensmitteln. Es werden wichtige Hinweise zum Lesen und Interpretieren von Nährwerttabellen als entscheidende Voraussetzung für eine ausgewogene Ernährung vermittelt. Zur praktischen Festigung der theoretischen Inhalte wird gemeinsam an Lebensmittelverpackungen geübt. Dabei entstehende Fragen können nach Bedarf vertieft und in der Gruppe diskutiert werden.

Zielgruppe:	Nach Absprache
Zeitraumen:	2 Stunden / 60 Minuten (1 Stunde) (gekürzte Variante)
Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
Kursleitung:	Dipl. Ernährungsberaterin FH (B.Sc.)
Kosten:	Auf Anfrage

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch