

Übersicht Workshops/Vorträge



Ob Vortrag oder interaktiver Workshop – jedes Thema kann individuell nach Ihren Wünschen aufbereitet werden.

Dauer individuell anpassbar: von einer Stunde bis zu ganztägigen Workshops alles möglich

Auf Anfrage gerne auch weitere Ernährungsthemen möglich.

Intelligent Einkaufen – Worauf Sie im Supermarkt achten sollten

Inhalte:

- Nährwertkennzeichnung
- Produktinfos verstehen
- Allergene in Lebensmitteln
- Zusatzstoffe
- Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag

Gesund und genussvoll essen im Alltag

Inhalte:

- Was macht eine gesunde Ernährung aus: Lebensmittel- und Getränkeauswahl
- Portionsgrößen und Mahlzeitengestaltung
- Ernährungsgewohnheiten erkennen und ändern
- Essen und Emotionen
- Praktische Umsetzung, Rezeptideen, erarbeiten individueller Vorschläge für den Arbeitsalltag/Familienalltag,...

Gesund und genussvoll Essen im Büroalltag inklusive Kochworkshop (siehe Folder Kochworkshops)

Inhalte:

- Was macht eine gesunde Ernährung aus: Lebensmittel- und Getränkeauswahl
- Portionsgrößen und Mahlzeitengestaltung
- Ernährungsgewohnheiten erkennen und ändern
- Essen und Emotionen
- Praktische Umsetzung: Zubereitung von 2-3 schnellen Rezepten (je nach Ausstattung der Küche) und anschließend gemeinsames Essen



Ernährung in den Wechseljahren

Inhalte:

- Physiologische Veränderungen in den Wechseljahren
- Veränderungen des Energiebedarfs und der Körperzusammensetzung
- Hormonelle Veränderungen: Osteoporoserisiko, erhöhte Cholesterinwerte
- Linderung von Beschwerden mithilfe von Nahrungsmitteln
- Verhinderung einer Gewichtszunahme durch eine angepasste Ernährung

Nahrungsmittelallergien- und Intoleranzen

Inhalte:

- Entstehung von Allergien und Intoleranzen
- Welche Beschwerden/Symptome treten auf?
- Wie wird eine korrekte Diagnose gestellt? Funktionieren Schnelltests aus dem Internet?
- Folgende Allergien/Intoleranzen werden näher besprochen:
- Nahrungsmittelallergien
- Laktoseintoleranz
- Fruktoseintoleranz/Fruktosemalabsorption
- Histaminintoleranz
- Zöliakie/Glutensensitivität

Zucker & Co.: Wie entkommt man den vielen süßen Verlockungen?

Inhalte:

- Versteckter Zucker in Lebensmitteln
- „Sucht“ nach Süßgeschmack und was man dagegen tun kann
- Zuckeralternativen
- Tipps zur Änderung von süßen Gewohnheiten



Aktuelle Diättrends kritisch betrachtet

Inhalte:

- Informationen zu aktuellen Ernährungstrends
- Vor- und Nachteile der jeweiligen Ernährungsformen
- Besprochen werden unter anderem: Low Carb, Intervallfasten, Paleo, basische Ernährung,...

Gesund und genussvoll abnehmen

Inhalte:

- Die 3 Säulen einer erfolgreichen Gewichtsreduktion: Ernährung, Bewegung, Verhaltensänderung
- Grundlagen Körperzusammensetzung und Energiebedarf im Alltag
- Mahlzeitengestaltung und Portionsgrößen
- Lebensmittelauswahl und gesunde Zubereitungsarten
- Richtiger Umgang mit „kleinen Sünden“
- Rezeptideen und Überarbeitung von eigenen Rezepten
- Umsetzung der Empfehlungen im Alltag, Rückfallprophylaxe

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Inhalte:

- Relevante Nährstoffe für Mutter und Kind
- Energiebedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Auf welche Lebensmittel muss verzichtet werden?
- Mahlzeitenvorschläge
- Was tun bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft

Ernährung bei Rauchstopp

idealerweise gemeinsam mit einem Raucherentwöhnungsprogramm

Inhalte:

- Physiologische Veränderungen bei einem Rauchstopp
- Änderung des Energiebedarfs
- Umgang mit Heißhunger
- Lebensmittelauswahl
- Mögliche Mängel an Vitaminen und Mineralstoffen bedingt durch das Rauchen



Ernährung im Kraft- und Ausdauersport

Inhalte:

- Energiebedarf des Körpers bei sportlicher Betätigung
- Nährstoffbedarf
- Mahlzeitenzusammenstellung vor, während und nach dem Sport abgestimmt auf die jeweilige Sportart
- Flüssigkeitsbedarf und Getränkeauswahl
- Förderung der Regeneration durch die richtige Ernährung
- Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln wie z.B. Eiweißpulver

Koch- und Backworkshops

Zu vielen Themen möglich, z.B.:

- Gesund essen im Büro
- Brotbackworkshop
- Anfängerkochkurs – einfache, schnell zubereitete Gerichte
- Vegetarische/vegane Küche
- Leicht gekocht – Rezepte zur Gewichtsreduktion
- Kräuter & Gewürze: Aromatisch kochen mit wenig Salz
- Saisonale Kochworkshops
 - Weihnachts- und Osterbackworkshop
 - Kochen und Backen mit saisonalem Obst und Gemüse

Zusätzlich zu den Workshops möglich (z.B. im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung):

- Ernährungsberatung: Kombipaket Vortrag/Workshops mit anschließenden Einzelberatungen
- BIA-Messungen (Analyse der Körperzusammensetzung)