BILDUNGSSAISON 2020 - 2021

VORTRAGS-ANGEBOT

Ernährung und Konsumenteninformation

Unsere Vorträge und Workshops

ERNÄHRUNG VERSTEHEN UND ERLEBEN.

Hier dreht sich alles um die Ernährung:
Wir informieren fachkundig über die optimale Auswahl heimischer Lebensmitteln, gehen aktuellen Trends auf die Spur und leiten durch den oftmals verwirrenden Dschungel der Lebensmittel-kennzeichnung.

Wir besuchen gerne Ihre Schule, kommen zu Ihrem Vereinsabend oder bereichern das Gesundheitsangebot in Ihrer Firma. Einfach für Ihren gewünschten Termin den passenden Vortrag aus dem breit gefächerten Themenangebot wählen!
Gerne gehen wir nach Möglichkeit auch auf Ihre individuellen Wünsche ein und stellen einen maßgeschneiderten Vortrag für Sie zusammen.

Kontakt:

LK Steiermark
Referat Bäuerinnen,
Landjugend und Konsumenten
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
0316-8050-1292
blk@lk-stmk.at
www.gscheitessen.at

Kosten:

375 Euro exkl. Reisekosten

Landwirtschaftskammer Steiermark

Herkunft hat Zukunft!
Lebensmittelkennzeichnung leichtgemacht

In diesem Workshop erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in die Lebensmittelkennzeichnung und lernen, sich im Supermarktdschungel zurechtzufinden:

- Nährwertangabe und Zutatenliste richtig lesen und verstehen
- Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum unterscheiden
- Gütesiegel und gesetzlichen Grundlagen kennen
- Kritische Kaufentscheidungen treffen und Konsumenten-täuschungen erkennen.

Auf der Ölspur –
Fette und Öle unter der Lupe

Das Angebot an heimischen und exotischen Fetten und Ölen ist umfangreich. Doch welche Vertreter sind wirklich geeignet für die kalte, welche für die warme Küche? Und welchen Einfluss haben sie schließlich auf meine Gesundheit?
Vielleicht nehmen Sie ja nach dem Vortrag einen Ölwechsel in ihrer Küche vor. Oder sind Sie eh schon auf der richtigen Ölspur unterwegs? Finden Sie es heraus!

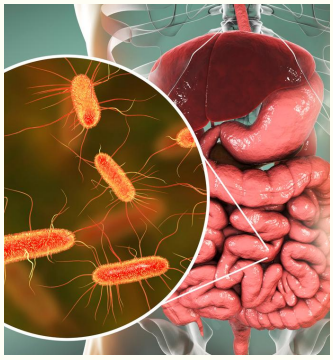
Die Wahrheit über Zucker und Salz

Salz und Zucker, früher ein kostbares und seltenes Gut, sind heute zu einem Gesundheitsdiskurs geworden. Die Vielfalt an unterschiedlichsten Erzeugnissen ist groß. In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über Produkte, lernen Kriterien zur Unterscheidung, ob sinnvoll oder weniger sinnvoll, kennen und können Ihre eigene Süß- und Salzschwelle austesten. Ein maßvoller, aber entspannter, Umgang mit Süßem und Salzigem ist angesagt, denn wir sollen und dürfen genießen.

Superfoods – heiße Luft und wahre Helden

Superfoods versprechen durch ihre Fülle an Inhaltsstoffen fantastische Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Vor allem exotische Vertreter wie Chiasamen oder Gojibeeren sind derzeit in aller Munde. Doch halten diese Superhelden auch tatsächlich was sie versprechen? Dieser Vortrag liefert einen Streifzug durch exotische und heimische Superfoods, der neben den Inhaltsstoffen, auch Produktionsbedingungen und ökologische Aspekte beleuchtet.

Rundum darmgesund - Darmbakterien auf der Spur

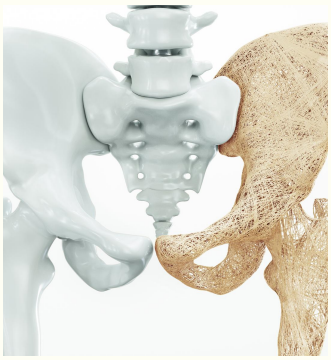


Unser Darm steckt voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Er trainiert unser Immunsystem und stellt Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auf Gehirn. Appetit, Schlaf und Stimmung.
Im Workshop begeben wir uns auf die Reise, die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen und Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

Genussvoll Essen trotz Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien

Allergie oder Unverträglichkeit – wer kennt den Unterschied? Fakt ist, die Zahl der Betroffenen nimmt immer weiter zu. Dieser Vortrag kann und soll auf keinen Fall einen Arztbesuch ersetzten. Er will vielmehr dazu anregen, sich mit diesen Problemen bewusst auseinanderzusetzen. Wer besser Bescheid weiß, kann Ängste vor Untersuchungen abbauen und entsprechende Ernährungsempfehlungen leichter umsetzen.

Feste Knochen für ein langes Leben – Osteoporose vorbeugen



Während des gesamten Lebens ist die Knochensubstanz ständig im Auf-, Um- und Abbau. Damit der Abbau nicht überwiegt, sollte jeder selbst etwas beitragen. Bewegung und Ernährung haben eine bedeutende Auswirkung auf die Knochengesundheit. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Entstehungsfaktoren von Osteoporose, was Sie dagegen tun können und bekommen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen in Theorie und Praxis.

Achtsam Essen

Medien und Gesundheitsratgeber überfluten uns ständig mit neuen Ernährungsempfehlungen. Das Wissen steigt, damit aber auch die Unsicherheit, was denn nun die richtige Ernährung für einen ist. Achtsam zu essen bedeutet, raus aus einer kopfgesteuerten Ernährung hin zum Essen nach den eigenen Bedürfnissen mit Körper, Herz und Verstand. In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien der Achtsamkeit kennen und werden Essen auf ganz neue Art und Weise erfahren.

Essen mit Pausen

1:1, 5:2, 16:8 - unterschiedliche Intervalle abwechselnder Essens- und Fastenphasen versprechen besseres Wohlbefinden, ein längeres Leben, jüngeres Aussehen und weniger Kilos ganz ohne Jojo-Effekt. In dem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über die unterschiedlichen Modelle, ihre Vor- und Nachteile sowie eine optimale Gestaltung der Essenszeiten mit frischen und nährstoffreichen Speisen, um die regenerierenden Vorgänge während des Fastens perfekt zu unterstützen.

Die Referentinnen

MAG. NICOLE ZÖHRER

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERIN

ZUSATZQUALIFIKATIONEN

Achtsamkeit I Betriebliche Gesundheitsförderung

ELISABETH PUCHER-LANZ

DIÄTOLOGIN

ZUSATZQUALIFIKATIONEN

Kräuterpädagogik