



Workshop für Schul-Kantinenbetreiber, Schulleiterinnen, Schulleiter, Lehrerinnen, Lehrer, Ernährungsbeauftragte an Schulen

Gesunde Ernährung leicht gemacht mit dem „Leichter durchs Leben Ampelsystem“

Empfohlen vom Hessischen Kultusministerium!

Lehrerfortbildung 10 Punkte

Seminardauer: 1 Tag – z. B. Freitag
Kundenorientierte, flexible, Bereitstellung

Seminarort: Theo-Koch-Schule – Gesamtschule des Landkreises Gießen
Struppiusstraße 8
35305 Grünberg
tkg-gruenberg@t-online.de
Tel. 06401-91610

Auf Wunsch gerne bei Ihnen!

Termine: Termine laufend, bitte anfragen!

Teilnehmer: maximal 10

Kosten/Teilnehmer: 99,00 €

Referenten: Frau Dr. Ingeborg Holbach
Ernährungswissenschaftlerin

Frau Petra Lukasch
Kantinenbetreiberin

Für wen ist das Seminar geeignet:

Für alle, die einen Ernährungsauftrag zu erfüllen haben (Schulen, Schulleiter, Lehrkräfte, Kindergärten, Betreuungseinrichtungen, Schulkinder und Eltern, Betreiber von Schulkantinen, Betreiber von einem Schulkiosk, Betreiber von Kantinen, Betreiber von einem Kiosk)

Seminarkonzept:

Den Ernährungsauftrag an Schulen (Schulkantinen, Schulkiosk) erfüllen mit: „Gesunde Ernährung für Schülerinnen und Schüler leicht gemacht mit dem Ampelsystem Leichter durchs Leben“ nach den Richtlinien der DGE.

Das Ampelsystem ist ein Wegweiser, eine Anregung, eine Hilfestellung zur bewussten Ernährung. Das Bewusstsein wird unbewusst, leicht, auf visueller Ebene angesprochen.

Durch das Ampelsystem gewinnen Schülerinnen und Schüler bereits im Schulalltag ganz ohne Verbote Einblick in die Grundlagen der gesunden Ernährung nach den Grundsätzen der DGE. Sie lernen Lebensmittelgruppen kennen und zuordnen. Ihnen gelingt dadurch eine optimale Mahlzeitenzusammenstellung.

Die Schulverpflegung ist mit einem roten, gelben oder grünen Punkt versehen. So können Schülerinnen und Schüler sofort erkennen, ob die Produkte in die Gruppe GRÜN = „REICHLICH“; GELB = „MÄSSIG“ oder ROT = „SPARSAM“ gehören.

Seminargrundlage:

Gesundheitsratgeber „Leichter durchs Leben“ von Petra Lukasch, ärztlich geprüft und empfohlen, Krankenkassengeprüft und empfohlen

Ziel: Teilnehmer erlernen, was gesunde Ernährung ist und wie gesunde Ernährung nach den empfohlenen Richtlinien der DGE im Alltag leicht zu praktizieren ist. Sie erhalten durch dieses Seminar die Kompetenz, andere z. B. Schüler/innen, Lehrer/innen über gesunde Ernährung zu informieren, anzuleiten und zur Umsetzung in z. B. Schulkantinen beizutragen.

Anmeldung/weitere Infos:

LDLVerlag
Leichter durchs Leben
Zum Mönchacker 2
35463 Fernwald
Tel./Fax. 06404-66 57 55
E-Mail info@leichterdurchsleben.com