

482/2021: Essen und Trinken im Jugendalter - Nachhaltig



Zielgruppe

Fachkräfte aus der Kinder- und Jugendhilfe und Interessierte

ReferentInnen

Tessa Rehberg Dipl. oec. troph., MPH

Termine

15.10.2021

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

Kursgebühren

150 €

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

120 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Gutes Essen und Trinken verbindet - meistens. Diskussionen darüber lassen jedoch auch Gräben entstehen zwischen Familienmitgliedern, Klassengemeinschaften oder Freundesgruppen. Essen ist in aller Munde und das hat Auswirkungen auf unsere soziale und biologische Umwelt. Ein Thema, das in seiner Globalität Jugendliche zunehmend interessiert. Das Seminar bietet Zeit und Raum für den Austausch darüber, wie Erziehende sich als Gesprächspartner zum Thema nachhaltige Ernährung positionieren möchten.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden kennen die üblichen Richtlinien der gesunden Kinderernährung (OptimiX, DGE-Empfehlungen) und sind befähigt, mittels einfacher Prüfkriterien mit den Jugendlichen gemeinsam einzelne Mahlzeiten und Tagesrationen bzw. Wochenspeisepläne auf ihren gesundheitlichen Wert hin zu beurteilen. Die Teilnehmenden diskutieren kritisch traditionelle und moderne Kostempfehlungen und erläutern exemplarisch Herstellungsverfahren, Verpackungsformen und Transportwege einzelner Lebensmittel, die für die Jugendernährung heute relevant sind. Die Teilnehmenden formulieren sowohl konkrete Mahlzeitenbeispiele als auch Möglichkeiten der Diskussion mit den Jugendlichen bezüglich einer nachhaltigen Ernährungsweise.

Schwerpunkte

- Empfehlungen für die Nährstoff- und Energiezufuhr im Jugendalter und Umsetzungsmöglichkeiten in Mahlzeiten und Wochenplänen
- Information und Diskussion über extreme Ernährungsformen wie Veganismus, strenge Low-Carb- Varianten oder Mono- oder Pulverdiäten und deren Auswirkung auf die Entwicklung
- kritische Auseinandersetzung mit Idealvorstellungen über Schlankheit und Gesundheit und damit verbundene Risiken für Körper und Seele
- Produktions- und Transportwege ausgewählter Lebensmittel

- Beispiel "Sensorikübung" als Weg der Ernährungserziehung und Kommunikation über das Thema nachhaltige Ernährung

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Das Seminar umfasst Impulsreferate, Übungen, Kleingruppenarbeiten und Plenumsdiskussion. Sie haben die Möglichkeit, uns vorab Ihre Fragen zum Kursthema bzw. Fallbeispiele zu senden. Bitte senden Sie eine Mail an: k.friedrich@diakademie.de