



**Solvej Ziegler**

John-Schehr-Str.47

10407 Berlin

Mobil: 0160-8009832

info@kerngesund-berlin.de

www.kerngesund-berlin.de

## Beispiel Seminartag - Gesunde Ernährung in Theorie & Praxis -

Ziel: Vermittlung theoretischer und praktischer Kenntnisse im Bereich gesunder Ernährung

Der Seminartag soll als Mix zwischen der Vermittlung theoretischen Kenntnissen und der praktischen Durchführung einer vitalstoffreichen, vollwertigen Ernährung ausgestaltet werden. Es ist für mich als Gesundheitsberaterin wichtig, dass die Teilnehmer nicht nur vielfältige Informationen zu gesunder Ernährung bekommen, sondern auch erfahren, wie man das Gelernte praktisch umsetzen und in den Alltag integrieren kann.

Zeitlicher Rahmen: 8 UE's á 45min mit Pausen

Zeit	UE	Thema	Didaktik
8:30 – 9:15	1,0	Theorie: Ursachen und Verhütung ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten	Vortrag
9:15 – 10:00	1,0	Theorie: Vitalstoffreiche Vollwertkost – worauf kommt es in einer gesunden Ernährung an?	Vortrag
Pause (15 min)			
10:15 – 12:30	3,0	Praxis: Gemeinsame Vorbereitung eines vollwertigen Buffets für die Mittagspause (Herstellung Salat, Brot oder Brötchen backen, Herstellung vollwertiger Aufstriche, Frischkorngericht)	Praxis Gruppenarbeit
Gemeinsames Mittagessen mit Fragen und Diskussion (60 min)			
13:30 – 14:00	0,5	Aus dem „Geheimarchiv“ der Ernährungslehre (vergessene Forschungsergebnisse)	Vortrag
14:00-14:45	1,0	Einkaufsberatung Theorie Die Kollath – Tabelle/ Zuckerkabinett	Vortrag Gruppenarbeit
Pause (15 min)			
15:00 – 15:45	1,0	Einkaufsberatung Praxis Gemeinsamer Ausflug zum Supermarkt	Praxis Gruppenarbeit
15:45-16:15	0,5	Fragen und abschließende Diskussion	Gruppenarbeit

Zusätzliche Leistungen:

- Planung des Praxisteils und Besorgung der Zutaten
- Kurzbroschüren, Material und Rezepte als Handouts für alle Teilnehmer

Mitglied in der



Bankverbindung:

Kontoinhaber: Solvej Ziegler

IBAN: DE50100500002844094735

BIC: BELADEBEXX

Steuernummer: 1131/605/00898