

16. MÄRZ 2020 Montag

Gesunde Ernährungsumstellung

VORTRAG Birgit Scheffler, Diätassistentin, vhs-Kursleiterin

Teil 3: **Kohlenhydrate und Übersäuerung**

Kohlenhydrate sind in Verruf geraten aber sie haben auch viele gute Seiten. Ob Kohlenhydrate dick machen, hängt von ihrem glykämischen Index ab. Was hat es mit Low Carb auf sich?

Übersäuerung kann das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Sie ist die Ursache der meisten Gesundheitsprobleme.

Diese Vortragsreihe findet in 4 Einheiten statt:

Teil 1: Ernährungsumstellung am Montag, 2.3.

Teil 2: Eiweiss und Fett am Montag, 9.3.

Teil 4: Wasser – ohne Wasser kein Leben! am Montag, 23.3.

Die Teilnahme ist am gesamten Kursangebot oder den einzelnen Einheiten möglich.

18:30 – 20:00 Uhr **Anmeldung erforderlich**

Vorderer Spitzboden (4. OG) des Landratsamtes Haßberge,

Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

17. MÄRZ 2020 Dienstag

Fleisch und Gesundheit – Emotionen, Fakten, Trends

WORKSHOP Jonathan Eller, Geprüfter Ernährungsberater (IHK) und Matthias Imhof, Koch bei Auenland Beef

Du bist, was Du isst. Doch was essen wir tagtäglich eigentlich? Welche Rolle spielt Fleisch im Rahmen einer ausgewogenen, ganzheitlichen, gesunden Ernährung.

Der Vortrag beleuchtet die gesundheitlichen Vorteile regionaler, nachhaltig erzeugter Lebensmittel in Abgrenzung zu Importwaren. Als Beispiel dient unterfränkisches Rindfleisch aus tiergerechter Mutterkuhhaltung.

Im praktischen Teil werden anschließend schonende, bekömmliche Zubereitungsarten von Rindfleisch durch einen erfahrenen Koch ausführlich erläutert. Die abschließende Verkostung der verschiedenen Speisen in Form eines Abendessens rundet den praktischen Teil genussvoll ab.

19:00 – 22:00 Uhr **Anmeldung erforderlich**

Seminarzentrum, Auenland Beef, Aurachsmühle 1, 97461 Hofheim

Anmeldungen: Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge,
T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de
Weitere Infos: www.gesundheitsregion.hassberge.de

19. MÄRZ 2020 Donnerstag

Gesunde Ernährung im Alter

VORTRAG Birgit Scheffler, Diätassistentin, vhs-Kursleiterin

Inhalte und Informationen siehe 5. März 2020

15:00 – 16:00 Uhr **Anmeldung erbeten**

Gasthaus „Zum Tell“, Armin-Knab-Str. 28,

97514 Oberaurach/Neuschleichach

20. MÄRZ 2020 Freitag

Wie neu geboren durch Heilfasten

VORTRAG Birgit Lang, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, vhs-Kursleiterin

In einer Fastenzeit entsteht Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Haben auch Sie sich schon einmal gefragt, wie fasten möglich ist und ob sich ein Selbstversuch mit Fasten überhaupt lohnt? An diesem Abend beleuchtet eine ärztlich geprüfte Fastenleiterin das Thema anhand folgender Fragen:

- Wie gehe ich vor, wenn ich zum ersten Mal fasten will?

- Habe ich Hunger beim Fasten, was muss ich beachten?

- Eignet sich Fasten zur Gewichtsreduktion und ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert?

Der Vortrag dient auch zur Einstimmung auf die Fastenwoche – Fasten im Alltag für Gesunde!

19:00 – 20:30 Uhr **Anmeldung erbeten**

Bürgertreff Untertheres, Hauptstraße 12, 97531 Theres

21. MÄRZ 2020 Samstag

Aufbauschulung Ernährung und Bewegung bei Demenz

VORTRAG Dr. Ulrike Eigner, Diplom-Ökotrophologin, Im Alter INFORM-Team, Referentin des Deutschen Turnerbundes

Rund 1 Million Menschen in Deutschland sind von Demenzerkrankungen betroffen. Sie sind eine der Hauptursachen für Pflegebedürftigkeit. Selbstverständliche Dinge, wie Essen und Trinken, werden von den Betroffenen einfach vergessen.

In diesem Workshop wird den Fragen nachgegangen, welche Krankheits-symptome die Nahrungsaufnahme erschweren, welche Möglichkeiten es gibt, Mangelernährung und Schluckstörungen zu erkennen. Es werden Lösungen erarbeitet, wie Angehörige und Pfleger die Ernährungssituation für Demenzerkrankte verbessern können.

Außerdem werden Nahrungsergänzungsmittel näher unter die Lupe genommen und über den Sinn und Unsinn dieser Produkte diskutiert.

Ein speziell ausgebildeter Sportlehrer des Deutschen Turnerbundes wird anhand von Bewegungsübungen zeigen, wie Demenzbetroffene fit und beweglich bleiben können.

Am Ende des Kurses erhalten Sie ein **Teilnahmezertifikat**, das von der Registrierungsstelle beruflich Pflegenden anerkannt ist und mit **7 Fortbildungspunkten** bewertet wird.

09:30 – 16:30 Uhr **Anmeldung erforderlich**

Seminarraum des Alten Rathauses, Am Rathaus 2, 97478 Knetzgau

Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige, haupt- oder ehrenamtlich tätige Personen und Akteure in der Seniorenarbeit.

Kreative Frühstücksideen

WORKSHOP Sandra Thurn, Ernährungsberaterin, vhs-Kursleiterin

Ein gesunder kraftvoller Start in den Tag gelingt nur mit dem richtigen Frühstück. Es ist nicht um sonst die wichtigste Mahlzeit!

Wir ermitteln die einzelnen Frühstückstypen und Sie lernen kreative Möglichkeiten rund um das Thema kennen – von Büro-Müsli bis Toastmuffin ist für alle etwas dabei! Wertvolle Tipps und Tricks aus den persönlichen Erfahrungen der Kursleiterin runden den Vormittag ab.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrtuch

09:00 – 12:00 Uhr **Anmeldung erbeten**

Küche der Dreieberg-Schule Knetzgau, Hainerter Str. 4, 97478 Knetzgau

23. MÄRZ 2020 Montag

Gesunde Ernährungsumstellung

VORTRAG Birgit Scheffler, Diätassistentin, vhs-Kursleiterin

Teil 4: **Wasser – ohne Wasser kein Leben!**

Der menschliche Körper besteht 70 Prozent Wasser. Daher ist leicht nachvollziehbar, wie wichtig es ist zu trinken. Es ist nicht nur ein Getränk, sondern hat viele Funktionen im menschlichen Organismus. Wenn Sie Veränderungen möchten, dann melden Sie sich bitte.

Diese Vortragsreihe findet in 4 Einheiten statt:

Teil 1: Ernährungsumstellung am Montag, 2.3.

Teil 2: Eiweiss und Fett am Montag, 9.3.

Teil 3: Kohlenhydrate und Übersäuerung am Montag, 16.3.

Die Teilnahme ist am gesamten Kursangebot oder den einzelnen Einheiten möglich.

18:30 – 20:00 Uhr **Anmeldung erforderlich**

Vorderer Spitzboden (4. OG) des Landratsamtes Haßberge,

Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

24. MÄRZ 2020 Dienstag

Regionales Superfood

WORKSHOP Christa Dölker, Hauswirtschaftsmeisterin, vhs-Kursleiterin, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft

Allgemein versteht man unter Superfood Lebensmittel mit gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Zu dem regionalen Superfood zählen Kräuter, Nüsse, Beeren, Samen, Blattsalate und vieles mehr aus dem eigenen Garten oder aus der nahen Region.

Regionales Superfood ist oft frischer und vitaminreicher als getrocknetes Superfood von weit her. Oft ist es auch wesentlich billiger als das Superfood aus fernen Ländern und der ökologische Fußabdruck ist wesentlich geringer.

18:30 – 20:00 Uhr **Anmeldung erbeten**

Küche der Grundschule Zeil, Schulring 1, 97475 Zeil am Main

25. MÄRZ 2020 Mittwoch

Ernährung & Demenz – von der Prävention bis zum Umgang mit Menschen mit Demenz

VORTRAG Sonja Womser, Geschäftsführerin und Referentin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – dies gilt insbesondere für Menschen mit Demenz, wenn das Gefühl für Hunger und Durst mit der Zeit abnimmt.

Pflegende Angehörige haben großen Einfluss auf die richtige Ernährung unter Beachtung der Besonderheiten, die eine Demenzerkrankung mit sich bringt. Mit verschiedenen Tipps können Mangelernährung bei Menschen mit Demenz entgegen gewirkt werden.

18:00 – 19:30 Uhr **Anmeldung erbeten**

Kleiner Saal Frauengrundhalle, Im Frauengrund 3, 96106 Ebern

26. MÄRZ 2020 Donnerstag

Gesunde Ernährung im Alter

VORTRAG Birgit Scheffler, vhs-Kursleiterin

Inhalte und Informationen siehe 5. März 2020

15:00 – 16:00 Uhr **Anmeldung erbeten**

Katholisches Pfarrheim Hofheim, Kirchgasse 3, 97461 Hofheim

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

28. MÄRZ 2020 Samstag

Huhn oder Ei – wer war zuerst da?

WORKSHOP Michaela von der Linden, Erlebnisbäuerin

Zum Einstieg hören wir gemeinsam die Geschichte vom Küken, das zu Ostern geboren werden wollte. Anschließend erkunden sie, wie die Hühner auf dem Biobauernhof leben.

Wir lernen die Hühnersprache kennen. Ein Huhn kann gut sprechen und sagen, was es mag. Wenn es normalerweise redet, klingt das z. B. so: „Boog, bog, bog, boooog.“ Was so viel bedeutet wie „Ich lege gleich ein Ei!“ „Bog“ bedeutet „Mir geht es gut, ich esse“ oder „Gog, gog, gog?“ heißt „Wo bist Du?“, „Wer bist Du?“, „Bog, bog, borg!“ sagt „Ich hab ein Ei gelegt!“

Wir erkunden, was die Hühner am liebsten essen, wie ihr Tagesablauf ist und dürfen einmal wie eine Henne auf der Stange schlafen. Bei kleinen Experimenten rund ums Ei gibt es vieles Wissenswertes zu erfahren!

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Deshalb bitte warm anziehen, die Teilnehmenden sind auf dem Hof und nicht im Stall.

14:00 – 16:00 Uhr **Anmeldung erbeten**

Erlebnisbauernhof, Spitalstr. 5, 97514 Oberaurach

(Parken bitte auf dem Parkplatz am Sportheim)

Für (junge) Familien/Eltern und Großeltern mit

ihren Kindern und Enkeln

31. MÄRZ 2020 Dienstag

Gesundes Grillen – kein Widerspruch

WORKSHOP Jonathan Eller, Fleischsommelier (BFS), Korbinian Köberle, Koch bei Auenland Beef

Bratwurst und Nackensteak sind nicht das Ende der Fahnenstange: Der Themenkomplex „Grillen & Barbecue“ ist vielseitig und innovativ zugleich. Regionales Rindfleisch, neue Fleischzuschnitte, verschiedene Zubereitungsarten auf dem Grill und fleischloses Grillvergnügen stehen im Fokus des Workshops. Gesundheitliche Aspekte des Grillens werden eingehend beleuchtet und schonende Garmethoden vorgestellt.

Regionales Rindfleisch von Auenland Beef und hochwertiges Bio-Gemüse werden dabei live mit modernen Grillgeräten zubereitet und natürlich abschließend gemeinsam verkostet. Nicht nur für Fleischliebhaber!

19:00 – 22:00 Uhr **Anmeldung erforderlich**

Seminarzentrum Auenland Beef, Aurachsmühle 1, 97461 Hofheim

GESUND ERNÄHREN.
BEWUSST GENIEßEN.
GUT LEBEN!



AKTIONSMONAT
**GESUNDE
ERNÄHRUNG**
im Landkreis Haßberge

2.-31. März 2020

Vorträge
KOSTENFREI FÜR ALLE!
Workshops



Kostenfrei für alle!

Melden Sie sich jetzt unverbindlich an: Tel. 09521 27490
oder gesundheitsregion@hassberge.de. Sie helfen uns
damit bei der Organisation der Veranstaltungen. Danke!

Der Besuch der mit gekennzeichneten Veranstaltungen ist aufgrund begrenzter Teilnehmerplätze nur mit Anmeldung möglich.

GESUND ERNÄHREN!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden. Was heißt gesund essen? Ist Essen mehr als Nahrungsaufnahme?



Bedeutet gesund essen automatisch Verzicht auf Genuss? Wie wirkt sich die Ernährung auf die Gesundheit aus?

Auf diese und viele weitere Fragen möchte die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge im März 2020 im Rahmen des „Aktionsmonats – Gesunde Ernährung“ Antworten geben. Mit verschiedenen Vorträgen und Schnupperangeboten wollen wir aufzeigen, wie man sich in unserem Landkreis Haßberge fit und gesund halten kann.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote zu nutzen und sich inspirieren zu lassen.

Ihr Wilhelm Schneider

Landrat und Vorsitzender der Gesundheitsregion^{plus}
Landkreis Haßberge



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmerzahl der Vorträge und Workshops ist teilweise aus organisatorischen Gründen begrenzt. Bitte melden Sie sich bei Interesse mindestens 1 Woche vor der Veranstaltung an.

Verantw.: Landratsamt Haßberge – Fachabteilung II Gesundheitsamt, Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt, gesundheitsregion.hassberge.de, Ansprechpartner: Benjamin Herrmann

2. MÄRZ 2020 Montag

Gesunde Ernährungsumstellung

VORTRAG Birgit Scheffler, Diätassistentin, vhs-Kursleiterin

Teil 1: Ernährungsumstellung

Die meisten Diäten setzen auf schnellen Gewichtsverlust und vergessen dabei den Genuss. Langfristigen Erfolg ohne Jo-Jo-Effekt bringt nur eine Ernährungsumstellung. Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie abnehmen, Ihr Gewicht halten können und welche Lebensmittel Sie gesund und fit machen.

Diese Vortragsreihe findet in 4 Einheiten statt:

Teil 2: Eiweiss und Fett am Montag, 9.3.

Teil 3: Kohlenhydrate und Übersäuerung am Montag, 16.3.

Teil 4: Wasser – ohne Wasser kein Leben! am Montag, 23.03.

Die Teilnahme ist am gesamten Kursangebot oder den einzelnen Einheiten möglich.

⌚ **18:30 – 20:00 Uhr** **Anmeldung erforderlich**

📍 **Vorderer Spitzboden (4. OG) des Landratsamtes Haßberge,**

📍 **Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt**

10 Milliarden – Wie werden wir alle satt?

FILM Engagiert-kritischer Dokumentarfilm

Regisseur Valentin Thurn begibt sich auf eine Reise um die Welt zur Beantwortung der Frage, wie die Ernährung der Menschheit noch möglich sein soll, wenn die Weltbevölkerung in absehbarer Zeit auf zehn Milliarden Menschen angestiegen sein wird. Indem er sein Plädoyer für eine regionale Vermarktung von Produkten mit überzeugenden Argumentationen untermauert, trägt er ebenso sachlich wie unterhaltsam zur Erhellung komplexer globaler Zusammenhänge bei.

⌚ **19:00 – 20:30 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **Umweltbildungszentrum UBiz (Dachgeschoss, Pfarrer-Baumann-Str. 17, 97514 Oberaurach**

3. MÄRZ 2020 Dienstag

Die Feierabendküche

WORKSHOP Sandra Thurn, Ernährungsberaterin, vhs-Kursleiterin

Ein langer, stressiger Arbeitstag neigt sich dem Ende. Viele greifen am Abend zu Fertigprodukten, weil Ihnen die Zeit und die Motivation zum Kochen fehlt. In diesem Kurs zaubern die Teilnehmenden in kleinen Gruppen viele leckere, gesunde und vor allem schnelle Feierabendgerichte.

Kursleiterin, Sandra Thurn, zeigt dabei das Fastfood auch eine gesunde Seite haben kann. Tipps und Tricks aus persönlichen Erfahrungen und spannende Foodfakten runden das Seminar ab.

Bitte Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Getränke, Kochschürze mitbringen!

⌚ **18:00 – 21:00 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **Küche der Grundschule Zeil, Schulring 1, 97475 Zeil am Main**

4. MÄRZ 2020 Mittwoch

Säure-Basen-Balance: Fit durch den Frühling

VORTRAG N.N., vhs-Kursleiterin

Die Säure-Basen-Balance in unserem Körper ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Gerät sie aus dem Lot, können nicht nur allgemeine Gesundheitsbeschwerden, sondern auch ernsthafte Erkrankungen die Folge sein. Mit wertvollen Praxis-Tipps für die persönliche Balance der Teilnehmer.

⌚ **18:30 – 21:00 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **Rathaus, Hauptstraße 24, 96126 Maroldsdweisach**

5. MÄRZ 2020 Donnerstag

Gesunde Ernährung im Alter

VORTRAG Birgit Scheffler, Diätassistentin, vhs-Kursleiterin

Mit zunehmendem Lebensalter lohnt es sich auf das zu achten, was auf den Teller kommt. Eine Anpassung an einen veränderten Stoffwechsel wäre sinnvoll. Doch Essen soll nicht nur gesund, sondern auch mit Lust verbunden sein.

⌚ **15:00 – 16:00 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **G3-Bürgerhaus, Kirchgasse 3, 97519 Riedbach/Mechenried**

Jung mit Darm

VORTRAG Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann
mit anschließender **Diskussion**

Unsere Darmflora sorgt dafür, dass wir in jedem Alter gesund und vital bleiben. Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass ein gesundes Mikrobiom in der Lage ist, Alterungsvorgänge zu verzögern und teilweise sogar rückgängig zu machen. Wer sich gut um seine Darmkeime kümmert, senkt dadurch sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Bluthochdruck. Ein gesundes Mikrobiom schützt vor Gebrechlichkeit, verbessert die sportliche Leistungsfähigkeit, schützt das Gehirn vor Schäden und vorzeitiger Alterung und hält sogar die Haut länger faltenfrei. Wie sich die Darmflora auf Vordermann bringen lässt und wie jeder sein Mikrobiom verjüngen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Die Referentin ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg, forscht zum Thema Darmflora und Gesundheit und hat bereits zahlreiche Ratgeber zum Thema Darm und Darmflora verfasst, z. B. die Bestseller „Schlank mit Darm“, „Schlau mit Darm“, „Schön mit Darm“.

⌚ **19:00 – 20:30 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **Schüttbau Tagungs- und Kulturzentrum Rügheim, Lange Pfalzgasse 5, 97461 Hofheim in Unterfranken**

6. MÄRZ 2020 Freitag

Ölwechsel in der Küche – die Bedeutung hochwertiger Speiseöle in der täglichen Ernährung

VORTRAG Lore Kastl, vhs-Kursleiterin

Welche Speiseöle eignen sich wofür und welche wertvollen Fettsäuren sind darin enthalten? Dürfen alle Öle erhitzt werden und welche der hochwertigen, naturbelassenen Pflanzenöle sind nur für die kalte Küche geeignet?

Das reichhaltige Angebot der verschiedenen Speiseöle ist oft verwirrend und unübersichtlich. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Verwendung und der Inhaltsstoffe. Außerdem haben Sie Gelegenheit unterschiedlichste Öle, wie z. B. Rapsöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, zu verkosten und erhalten eine Speisenölübersicht.

⌚ **17:00 – 18:30 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **vhs Geschäftsstelle Ebern, Georg-Nadler-Str. 1, 96106 Ebern**

9. MÄRZ 2020 Montag

Gesunde Ernährungsumstellung

VORTRAG Birgit Scheffler, Diätassistentin, vhs-Kursleiterin

Teil 2: Eiweiss und Fett

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sind eiweißhaltige Lebensmittel lebensnotwendig. Eiweiß ist der Grundbaustein aller Körperzellen. Das Fett steht bei uns in einem schlechten Ruf – man sollte jedoch gute von schlechten Fetten unterscheiden.

Diese Vortragsreihe findet in 4 Einheiten statt:

Teil 1: Ernährungsumstellung am Montag, 2.3.

Teil 3: Kohlenhydrate und Übersäuerung am Montag, 16.3.

Teil 4: Wasser – ohne Wasser kein Leben! am Montag, 23.03.

Die Teilnahme ist am gesamten Kursangebot oder den einzelnen Einheiten möglich.

⌚ **18:30 – 20:00 Uhr** **Anmeldung erforderlich**

📍 **Vorderer Spitzboden (4. OG) des Landratsamtes Haßberge,**

📍 **Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt**

10. MÄRZ 2020 Dienstag

Gesunde Ernährung im Alter

VORTRAG Birgit Scheffler, Diätassistentin, vhs-Kursleiterin

Inhalte und Informationen siehe 5. März 2020

⌚ **15:00 – 16:00 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **Sportheim FC Sand, Am Sportfeld 8, 97522 Sand am Main**

11. MÄRZ 2020 Mittwoch

Gesunde Ernährung im Alter

VORTRAG Birgit Scheffler, Diätassistentin, vhs-Kursleiterin

Inhalte und Informationen siehe 5. März 2020

⌚ **15:00 – 16:00 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **Kath. Pfarrsaal, Fuchsgasse 74, 97496 Burgpreppach**

Clever Essen – wir räumen mit Mythen auf!

VORTRAG Sabine Dück, vhs-Kursleiterin

Nahrungsergänzungsmittel, Superfood – sinnvoll oder überflüssig? Auch das Thema Säure-Basen-Haushalt wird angesprochen.

⌚ **18:30 – 20:00 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **Bürgersaal Ebelsbach-Zentrum, Georg-Schäfer-Str. 30, 97500 Ebelsbach**

Supermarktführung

WORKSHOP Alexandra Schütz, Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE

Gesund und bewusst ernähren fängt mit dem richtigen Einkaufen an. Das kann manchmal zu einer echten Herausforderung werden. Wie viel Obst und Gemüse gehören auf den Speiseplan? Was sind Omega-3-Fettsäuren? Wo lauern versteckte Fette und Zuckerfallen? Das sind alles Fragen, die im Rahmen der Supermarktführung gemeinsam geklärt werden. Tipps und Tricks für den Supermarktdschungel runden das Seminar ab.

⌚ **18:00 – 19:30 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **E-Center Frischemarkt Meyer, Robert-Bosch-Str. 3, 97437 Haßfurt**

12. MÄRZ 2020 Donnerstag

Meal Prep – Essen smart vorbereiten

WORKSHOP Christa Dölker, Hauswirtschaftsmeisterin, vhs-Kursleiterin, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft

Meal Prep – aus dem englischen „meal preparation“ abgeleitet – bedeutet Essensvorbereitung. In der Praxis bedeutet das, Essen wird vorgekocht für einen oder mehrere Tage und z. B. eingefroren. Oder einzelne Bestandteile des Gerichts können später bei einem anderen Gericht verwendet werden.

Meal Prep spart Zeit und Geld. Es muss nicht jeden Tag gekocht werden und unnötige Lebensmittel werden nicht gekauft und müssen auch nicht weggeworfen werden, weil sie nicht verarbeitet wurden.

Gesunde Ernährung wird gefördert und Snacks und Fast Food werden reduziert, da für Schule und Beruf vorgekochtes Essen mitgenommen wird. Die Kontrolle über das, was gegessen wird, ist besser.

⌚ **18:30 – 20:00 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **Küche der Grundschule Zeil, Schulring 1, 97475 Zeil am Main**

13. MÄRZ 2020 Freitag

Eltern-Kind-Kochen

WORKSHOP Michaela von der Linden, Referentin des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahre in der Küche schon mithelfen?

Viele Mütter scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder vieles lernen und bekommen einen anderen Bezug zur Nahrung. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten die Teilnehmenden einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.

Bitte Schürze und kleine Behälter zum Mitnehmen von Speisen mitbringen!

⌚ **14:00 – 17:00 Uhr** **Anmeldung erbeten**

📍 **Küche der vhs Stadt Haßfurt, Ringstr. 16, 97437 Haßfurt**

📍 **Für (junge) Familien/Eltern und Großeltern mit ihren Kindern und Enkeln**

14. MÄRZ 2020 Samstag

Ich kann kochen! – Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

WORKSHOP Anja Schneider, Referentin der Sarah Wiener Stiftung

Sie arbeiten in einer Kita, einer Grundschule oder an einem außerschulischen Lernort? Das Fortbildungsangebot möchte dabei unterstützen, Kinder im Alter zwischen 3 und 10 Jahren auf den Geschmack gesunder Ernährung zu bringen und für frische Lebensmittel zu begeistern.

In einer kostenlosen, eintägigen Fortbildung zum pädagogischen Kochen mit Kindern können Rezepte ausprobiert, Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung, wichtige Warengruppen und Küchentechniken kennengelernt werden. Daneben erhalten die Teilnehmenden Tipps zur Umsetzung von Koch- und Ernährungskursen an ihren Einrichtungen sowie praxisnahe Materialien für Kita-Alltag und Schule.

Das Angebot ist Teil der bundesweiten Initiative für praktische Ernährungsbildung „**Ich kann kochen!**“ der Sarah Wiener Stiftung und der Krankenkasse BARMER.

Weitere Informationen unter www.ichkannkochen.de

⌚ **09:00 – 17:00 Uhr** **Anmeldung erforderlich**

📍 **Familienzentrum des Landkreises Haßberge, Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt**

📍 **Speziell für pädagogische Fach- und Lehrkräfte**