

Ernährung (Teil 1 und Teil 2)

Ziele der Gesprächsrunden

- _ Die Teilnehmerinnen werden sensibilisiert für gesunde Ernährung, regelmässige Mahlzeiten und sinnvolle Zwischenmahlzeiten.
- _ Sie setzen sich mit ihrer Ernährungsweise auseinander.
- _ Sie sind bestärkt in allem, was sie bereits für eine gesunde und nachhaltige Ernährung tun.
- _ Sie setzen sich mit dem Zucker- und Fettgehalt einiger Produkte auseinander.
- _ Sie lernen die Empfehlungen für eine gute Ess- und Tischkultur kennen.
- _ Sie gehen mit neuen konkreten Ideen nach Hause und haben Mut, diese umzusetzen.
- _ Sie erhalten Unterlagen, die die Informationen noch vertiefen.

Material

- _ Anschauungsmaterial: Der optimale Teller, Lebensmittelpyramide (A4 und 3D), Ernährungsscheibe, Auswahl an Lebensmitteln mit viel Zucker und/oder Fett
- _ Übungsmaterial zum optimalen Teller, zur Lebensmittelpyramide und zum Zucker- und Fettgehalt in Lebensmitteln
- _ **Informationsmaterial:**
 - Lebensmittelpyramide (übersetzt auf Albanisch, Arabisch, Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil und Türkisch), Portionenangaben (übersetzt auf Somalisch und Tigrinya)
 - Ernährungsscheibe (übersetzt auf Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil und Türkisch)
 - Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri (übersetzt auf Albanisch, Arabisch, Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch und Tigrinya)
 - Empfehlungen zu einer gesunden Ess- und Tischkultur

Inhalt der beiden Module

- _ Der optimale Teller
- _ Lebensmittelpyramide
- _ Ernährungsscheibe
- _ Mahlzeitenrhythmus
- _ Zucker- und Fettgehalt
- _ Zwischenmahlzeiten
- _ Ess- und Tischkultur

