

LXX/2024

## Abenteuer Ernährung

<b><u>Datum:</u></b>	Mittwoch oder Donnerstag	<b><u>Referent:innen:</u></b>	
<b><u>Zeit:</u></b>	3 Zeitstunden	<b><u>Referent:innen:</u></b>	Dr. F. Hühn, <i>Universität Leipzig</i>
<b><u>Ort:</u></b>	Ihre Grundschule		
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Grundschullehrer:innen und Erzieher:innen		

### KURSinHALTE:

Vom Frühstück übers Pausenbrot bis zum Abendessen strukturieren Mahlzeiten den Tagesablauf. Oft denken wir nicht groß darüber nach, welche Nahrungsmittel wir uns einverleiben und was damit im Körper passiert. Dabei wirft ein genauerer Blick auf Essen und Ernährungsgewohnheiten eine Menge spannender Fragen auf. Es klingt so einfach: Wer sich richtig ernährt und Sport treibt, hat ein geringeres Risiko an chronischen Leiden wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislaufstörungen zu erkranken. Worauf kommt es bei gesunder Ernährung an? Welche Lebensmittel sind gut für den Menschen, welche weniger? Und wer entscheidet das eigentlich? Was hat es mit den Nährstoffempfehlungen auf Lebensmittelpackungen auf sich? Und worauf muss man bei Allergien achten? Wer wissen will, wie gesund oder ungesund ein Lebensmittel für Kinder ist, für den lohnt sich ein Blick auf die Liste der Verbraucherzentralen. Im Ampelsystem sieht man, welche Produkte zu viel Fett, Zucker oder Salz enthalten.

Was passiert mit der Nahrung im Körper? Wir gehen auf eine Reise durch unser Verdauungssystem.

Im Praktikumsteil weisen Sie u.a. die Hauptnährstoffe nach, klären wie viel Zucker in der Limonade steckt und warum man nach dem Essen die Zähne putzen sollte!

### VERANTSTALTUNGS-ADRESSE:

Ihre Grundschule etc.

### KONTAKT:

Anja Becker  
Chemielehrerfortbildungszentrum Leipzig-Jena  
Johannisallee 29, 04103 Leipzig  
chemielehrerfortbildung@uni-leipzig.de  
0341 - 97 363 97

Um eine Fortbildung an Ihrer Schule zu buchen, besuchen Sie einfach unsere Homepage.