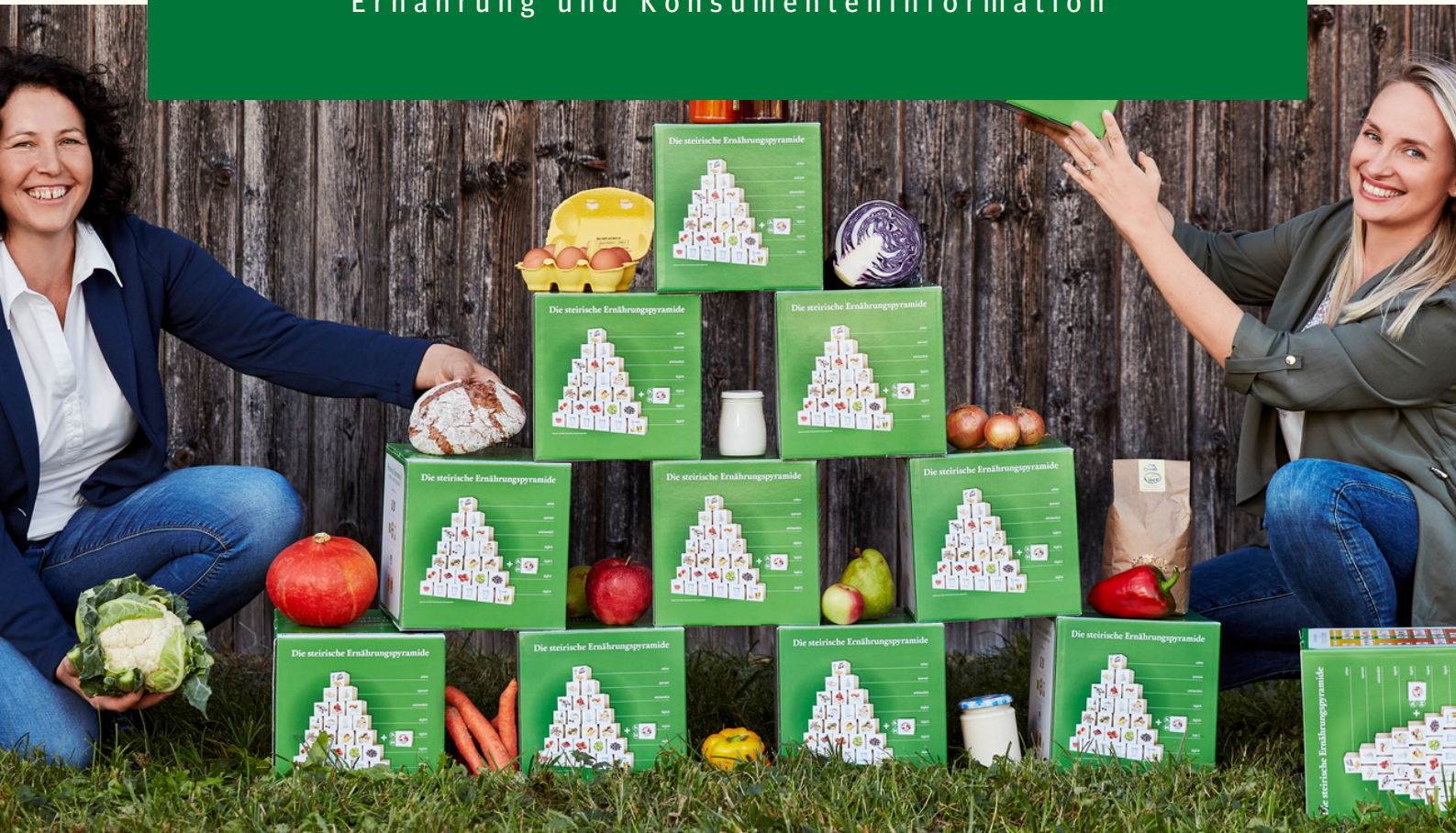


BILDUNGSSAISON 2023 - 2024

VORTRAGS- ANGEBOT

Ernährung und Konsumentinformation



Unsere Vorträge und Workshops

ERNÄHRUNG VERSTEHEN UND ERLEBEN.

Hier dreht sich alles ums Essen und Ihre Ernährung:

Wir informieren fachkundig über die optimale Auswahl heimischer Lebensmittel, gehen aktuellen Trends auf die Spur und leiten durch den oftmals verwirrenden Dschungel der Lebensmittelkennzeichnung.

Wir besuchen Ihre Schule, kommen zu Ihrem Vereinsabend oder bereichern das Gesundheitsangebot in Ihrer Firma. Einfach den passenden Vortrag aus dem breit gefächerten Themenangebot wählen und Wunschtermin bekannt geben!

Gerne gehen wir nach Möglichkeit auch auf Ihre individuellen Wünsche ein und stellen einen maßgeschneiderten Vortrag für Sie zusammen.

Kontakt:

Landwirtschaftskammer Steiermark
Referat Bäuerinnen, Landjugend und
Konsumenten
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
0316-8050-1292
blk@lk-stmk.at
www.gscheitessen.at

Kosten:

375 Euro exkl. Reisekosten

Dauer:

2 Stunden

lk Landwirtschaftskammer
Steiermark

Herkunft hat Zukunft! Lebensmittelkennzeichnung leichtgemacht



In diesem Workshop erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in die Lebensmittelkennzeichnung und lernen, sich im Supermarktdschungel zurechtzufinden:

- Nährwertangabe und Zutatenliste richtig lesen und verstehen
- Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum unterscheiden
- Gütesiegel und unterschiedliche Zeichen kennen
- Kritische Kaufentscheidungen treffen und Konsumententäuschungen erkennen.

Auf der Ölspur – Fette und Öle unter der Lupe



Das Angebot an heimischen und exotischen Fetten und Ölen ist umfangreich. Doch welche Vertreter sind wirklich geeignet für die kalte, welche für die warme Küche? Und welchen Einfluss haben sie schließlich auf meine Gesundheit? Vielleicht nehmen Sie ja nach dem Vortrag einen Ölwechsel in ihrer Küche vor. Oder sind Sie eh schon auf der richtigen Ölspur unterwegs? Finden Sie es heraus!

Die Wahrheit über Zucker und Salz



Salz und Zucker, früher ein kostbares und seltenes Gut, sind heute zu einem Gesundheitsdiskurs geworden. Die Vielfalt an unterschiedlichsten Erzeugnissen ist groß. In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über Produkte, lernen Kriterien zur Unterscheidung, ob sinnvoll oder weniger sinnvoll, kennen und können Ihre eigene Süß- und Salzschwelle austesten. Ein maßvoller, aber entspannter, Umgang mit Süßem und Salzigem ist angesagt, denn wir sollen und dürfen genießen.

Superfoods – heiße Luft und wahre Helden



Superfoods versprechen durch ihre Fülle an Inhaltsstoffen fantastische Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Vor allem exotische Vertreter wie Chiasamen oder Gojibeeren sind derzeit in aller Munde. Doch halten diese Superhelden auch tatsächlich was sie versprechen? Dieser Vortrag liefert einen Streifzug durch exotische und heimische Superfoods, der neben den Inhaltsstoffen, auch Produktionsbedingungen und ökologische Aspekte beleuchtet.

Kein Fleisch ist auch (k)eine Lösung? Tierische vs. pflanzliche Ernährung im Check



Die Fragen rund um den gesundheitlichen Wert und die Umweltauswirkungen von Fleisch, Milch und Co. polarisieren wie noch nie zu vor. Doch ist eine Ernährung ohne tierische Lebensmittel wirklich realisierbar und sinnvoll? Und wie gesund und nachhaltig sind pflanzliche Alternativen tatsächlich? Dieser Vortrag soll Daten und Fakten rund um diese Themen aufzeigen, um die Vor- und Nachteile von tierischen und pflanzlichen Produkten besser einordnen zu können.

Macht Weizen dick und dumm? Getreide in Diskussion



Vor allem Weizen und seine Inhaltsstoffe sind durch Veröffentlichungen in Publikumsmedien und sozialen Netzwerken in Diskussion geraten. In diesem Workshop werden Weizen und Gluten als Verursacher von Unverträglichkeiten und ungünstige Inhaltsstoffe wie Lektine oder Enzyminhibitoren und Enzyme, die bei der Verarbeitung von Backwaren zum Einsatz kommen, unter die Lupe genommen.

Rundum darmgesund - Darmbakterien auf der Spur



Unser Darm steckt voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Er trainiert unser Immunsystem und stellt Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auf Gehirnfunktion, Appetit, Schlaf und Stimmung. Auch Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson lassen sich bewusst vorbeugen. Im Workshop begeben wir uns auf die Reise, die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen sowie Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

Stille Entzündungen vermeiden – Entzündungshemmend essen und leben



Entzündliche Prozesse sind an Alterungsprozessen und der Entstehung vieler chronischer Erkrankungen beteiligt. Energielosigkeit, Müdigkeit, immer wiederkehrende Erkältungen – die Anzeichen für stille Entzündungen im Körper sind vielfältig und oft nicht eindeutig.

Dieser Workshop zeigt die Zusammenhänge von stillen Entzündungen und häufig auftretenden Erkrankungen auf. Es gibt viele Tipps wie Sie mit Ernährung und Bewegung positiv Einfluss nehmen können.

Genussvoll Essen trotz Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien



Allergie oder Unverträglichkeit – wer kennt den Unterschied? Fakt ist, die Zahl der Betroffenen nimmt immer weiter zu. Dieser Vortrag kann und soll auf keinen Fall einen Arztbesuch ersetzen. Er will vielmehr dazu anregen, sich mit diesen Problemen bewusst auseinanderzusetzen. Wer besser Bescheid weiß, kann Ängste vor Untersuchungen abbauen und entsprechende Ernährungsempfehlungen leichter umsetzen.

Feste Knochen für ein langes Leben – Osteoporose vorbeugen



Während des gesamten Lebens ist die Knochensubstanz ständig im Auf-, Um- und Abbau. Damit der Abbau nicht überwiegt, sollte jeder selbst etwas beitragen. Bewegung und Ernährung haben eine bedeutende Auswirkung auf die Knochengesundheit. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Entstehungsfaktoren von Osteoporose, was Sie dagegen tun können und bekommen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen in Theorie und Praxis.

Achtsam Essen: mit Bauchgefühl und Bewusstheit zum persönlichen Genuss



Medien und Gesundheitsratgeber überfluten uns ständig mit neuen Ernährungsempfehlungen. Das Wissen steigt, damit aber auch die Unsicherheit, was denn nun die richtige Ernährung für einen ist. Achtsam zu essen bedeutet, weg von verallgemeinerten Empfehlungen hin zum Essen nach den eigenen Bedürfnissen mit Körper, Herz und Verstand. In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien der Achtsamkeit kennen und wie Sie dadurch Ihre Ernährung bedarfsgerechter und intuitiver gestalten können.

Essen mit Pausen



1:1, 5:2, 16:8 - unterschiedliche Intervalle abwechselnder Essens- und Fastenphasen versprechen besseres Wohlbefinden, ein längeres Leben, jüngerer Aussehen und weniger Kilos ganz ohne Jojo-Effekt. In dem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über die unterschiedlichen Modelle, ihre Vor- und Nachteile sowie eine optimale Gestaltung der Essenszeiten mit frischen und nährstoffreichen Speisen, um die regenerierenden Vorgänge während des Fastens perfekt zu unterstützen.

Die Referentinnen

MAG. NICOLE ZÖHRER, MSC

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERIN

ZUSATZQUALIFIKATIONEN

Achtsamkeitstrainerin | Betriebliche Gesundheitsförderung



ELISABETH PUCHER-LANZ

DIÄTOLOGIN

ZUSATZQUALIFIKATIONEN

Kräuterpädagogin | Darmgesundheitstrainerin

