

## **Seminar zum Thema**

### **Gesunde Ernährung kompakt – worauf kommt es an?**

#### **Zielstellung und Auswirkungen:**

- ✓ Kenntnisse über Bedeutung der Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr für Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit
- ✓ Praktisches Wissen über die Wirkungen und Einflüsse von ausgewählten Nahrungsgruppen auf unseren Körper
- ✓ Überblick zu Nahrungsergänzungen, zur gesunde Gewichtsabnahme und zum richtigen Umgang mit Diäten
- ✓ Umsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung des persönlichen, individuellen Ernährungsverhaltens

#### **Spezifische Inhalte des Vortrags:**

- ✓ Ernährungssituation in industrialisierten Ländern – Resultate unserer heutigen Lebensweise (Statistik)
- ✓ 3 Säulen der optimalen Gesundheit
- ✓ Ernährungsverhalten – Was unser Körper täglich bekommt – Was unser Körper täglich benötigt
- ✓ WHO (World Health Organisation) Statistik
- ✓ Situationen für erhöhten Nährstoffbedarf – Freie Radikale – Antioxidantien
- ✓ Vitalstoffverlust in Lebensmitteln – Abhängigkeit der Mikronährstoffe
- ✓ Warum funktionieren Diäten nicht? – Verbannen Sie Diäten!
- ✓ Body Mass Index – Wie funktioniert eine dauerhafte Gewichtsabnahme ohne JoJo-Effekt?
- ✓ Wie sieht eine gesunde Ernährung konkret aus? Worauf kommt es an?
- ✓ Getränke und Flüssigkeitszufuhr – Warum ist Wasser (trinken) so wichtig? – Wasser im Sport
- ✓ Vitalstoffe – Obst & Gemüse
- ✓ Kohlenhydrate – Getreide & Ballaststoffquellen
- ✓ Tierisches Eiweiß – Fisch & Meeresfrüchte – Fleisch & Wurst – Eier – Milch & Milchprodukte
- ✓ Pflanzliches Eiweiß – Samen & Körner & Nüsse – Sprossen – Tofu – Sojaprodukte
- ✓ Fette und Öle
- ✓ Süßes und Salziges – Gesunde Alternativen – Wie süßt man gesund?

- ✓ Nahrungsergänzungsmittel und ihre Nutzen
- ✓ Praktische Empfehlungen für die tägliche Nahrungszufuhr und ausgewogene Mahlzeitengestaltung