

Seminar zum Thema

Ernährungsformen – Gesunde Ernährung im Überblick

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über Nahrungsmittelproduktion, Ernährungsverhalten, ernährungsassoziierte Erkrankungen
- ✓ Praktisches Wissen über viele Ernährungsformen, deren Wirkungen und Umsetzungsmöglichkeiten
- ✓ Bewusstsein über den Einfluss von verschiedenen Nahrungsmitteln auf Körper und Gesundheit
- ✓ Umsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung des persönlichen, individuellen Ernährungsverhaltens
- ✓ Überblick und Orientierung im Dschungel der Ernährungsempfehlungen und Ernährungsformen

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Ernährungssituation in industrialisierten Ländern: Nahrungsmittelproduktion, Konsum- und Essverhalten, ernährungsassoziierte Erkrankungen und Mortalität
- ✓ Vergleichende Ernährungslehre, Orientierungshilfe im großen Dschungel der Ernährungsempfehlungen, umfassender Überblick zu Ernährungsformen
- ✓ Vegetarismus
- ✓ Ernährung im Ayurveda
- ✓ Chinesische Ernährungslehre (5-Elemente-Ernährung)
- ✓ Mazdaznan-Ernährung
- ✓ Makrobiotik
- ✓ Anthroposophische Ernährungslehre
- ✓ Haysche-Trennkost, Säure-Basen-Ernährung
- ✓ Rohkost-Ernährung
- ✓ Vollwerternährung
- ✓ Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft für eine vollwertige, ausgewogene Ernährung
- ✓ Anbaumethoden – konventionelle und biologische Landwirtschaft