



## Gesunde Ernährung

mehr als nur Energieaufnahme

Low Carb, Paleo, Vegan – Schnell ist der Überblick verloren bei diesem Wirrwarr an Ernährungskonzepten, von dem jedes für sich genommen auch noch das beste und gesündeste sein will. Doch gibt es sie überhaupt, die allgemein gültige Formel für gesunde Ernährung?

Ernährung ist in der heutigen Zeit längst nicht mehr nur Energieaufnahme, sondern zugleich auch Statement und Ausdruck des Lebensstils. Vergessen werden darf dabei aber nicht, dass der Speiseplan, unabhängig von Ernährungskonzept, abwechslungsreich und variabel bleiben muss, um sicherzustellen, dass der Körper mit allen Makro- und Mikronährstoffen versorgt wird, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Im Kindesalter entstehen Ernährungsgewohnheiten, die sich im Jugendalter verfestigen, sofern sie nicht hinterfragt werden. Es ist deshalb Aufgabe von Kita und Schule, Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, sich im Dschungel der verschiedenen Ernährungsweisen zurechtzufinden und ihnen Möglichkeiten für eine gesunde Lebensweise aufzuzeigen.

**Zielgruppe:** pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte

Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

**Referent:** Florian Hartlieb, postgrad. Gesundheitspädagoge

**Termin:** Freitag, 26. Februar 2021, 8.30 - 14.00 Uhr

**Ort:** Mittelschule Fürstenzell

**Kosten:** 50 € (45 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)  
inklusive Getränke

**Im Preis inbegriffen ist das „Handbuch der Immunstärkung“. Der Dozent und Mitautor Florian Hartlieb signiert es auf Wunsch für Sie direkt vor Ort.**



Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Ndb. / Opf. e. V.  
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter [diana.friedrich@awo-ndb-opf.de](mailto:diana.friedrich@awo-ndb-opf.de) oder über FIBS.  
Das neue Gesamtprogramm für das Jahr 2021 sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter [www.awo-ndb-opf.de](http://www.awo-ndb-opf.de) :  
Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

**Tipp:**  
Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.