

Workshopangebot

Abteilung Ernährung und Erwerbskombination

Alle Vortragenden

Esspedition Ernährungspyramide

Die Fachberaterinnen der Abteilung Ernährung und Erwerbskombination der Landwirtschaftskammer Steiermark laden Sie ein zu einer Entdeckungsreise der besonderen Art. Erklimmen Sie gemeinsam mit unseren Expertinnen Schritt für Schritt die steirische Ernährungspyramide und erfahren Sie dabei viel Wissenswertes zu den einzelnen Lebensmittelgruppen. Geschmackssinn und Köpfchen sind gefragt, um gemeinsam den Gipfel zu erreichen.

Claudia Doppler, BEd, MA

Food Trends – „Schokolade macht glücklich und warmer Pudding tröstet“ – Wahrheit oder Lüge

Wer Liebeskummer hat, greift zu Pralinen, bei Einsamkeit tröstet ein warmer Pudding, in stressigen Zeiten hilft eine Hand voll Studentenfutter. Essen macht glücklich. Nicht-Essen macht unglücklich - erst gereizt und frustriert, irgendwann vielleicht sogar deprimiert. In unterschiedlichen Situationen greifen wir also zu unterschiedlichen Lebensmitteln. Doch warum wir das essen, was wir essen und wie sich bestimmte Nahrungsmittel auf unsere Stimmung auswirken können, wird in diesem Vortrag genauer beleuchtet.

Im Anschluss an den theoretischen Teil werden auch einige praktische Ernährungs- Bewegungs- und Entspannungsübungen durchgeführt. Anhand dieser soll gezeigt werden, wie auch einfache Übungen eine positive Wirkung auf unsere Gefühlslage haben und leicht in den Alltag integriert werden können, anstatt ständig zu Schokolade und Co. greifen zu müssen.

Mag. Nicole Zöhler

Jobfood – gut ernährt durch den Berufsalltag

Eine ausgewogene Ernährung und der stressige Berufsalltag lassen sich oftmals nicht unter einen Hut bringen. Oder doch? Dieser Vortrag soll allen ernährungsbewussten Berufstätigen jene Möglichkeiten aufzeigen, wie sie auch am Arbeitsplatz ihre Ernährung vollwertig und schmackhaft gestalten können.

Kinderernährung

Ob Sportskanone, Couchpotatoe oder Suppenkasper – jedes Kind stellt unterschiedliche Ansprüche an seine Ernährung. Dennoch gibt es Orientierungshilfen, die es Ihnen als Eltern leichter machen sollen, das Richtige für Ihre Sprösslinge auszuwählen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Grundlagen der Kinderernährung, den richtigen Umgang mit Fast Food und Kinderlebensmitteln sowie ein kleines 1x1 für Eltern in ihrer Ernährungserziehung.

Essen und Trinken für Sportbegeisterte

Wer gesund leben möchte, achtet bewusst auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Doch wie sieht so eine ausgewogene Ernährung eigentlich aus und was versteht man unter ausreichender Bewegung? Und wie bringe ich beides unter einen Hut? Diese Fragen und die Auswirkungen auf unser Körpergewicht sind die zentralen Themen dieses Vortrags.

Pumperl g'sund – Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die Todesursache Nummer 1 in Österreich. Wer rechtzeitig vorbeugt, kann dem bestmöglich entgegenwirken. Eine herzgesunde Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag dazu. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie aus kulinarischer Sicht achten sollten um „pumperl g'sund“ zu bleiben.

Ernährungsmythen – Wahrheit oder Märchen

In diesem Vortrag schlagen wir das große Buch der hartnäckigsten Ernährungsmythen auf und werden sehen, ob es sich nur um ein Märchen handelt, oder ob der eine oder andere Mythos doch wahr ist. Sie werden überrascht sein!

Superfoods – heiße Luft oder wahre Helden?

Superfoods versprechen durch ihre Fülle an Vital- und Nährstoffen fantastische Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Vor allem exotische Vertreter wie Acai-Beere, Chiasamen oder Gojibeeren sind derzeit in aller Munde. Doch halten diese Superhelden auch tatsächlich was sie versprechen? Oder muss man gar nicht so weit in die Ferne schweifen um Produkte mit ebenso großem Potenzial zu finden? Dieser Vortrag liefert einen Streifzug durch exotische und heimische Superfoods, der neben den Inhaltsstoffen, auch Produktionsbedingungen und ökologische Aspekte beleuchtet.

Elisabeth Pucher-Lanz

Was den Bauch bewegt – wirken Wundermittel aus der Werbung?

Bewegungsarmut, Stress, wenig Zeit zum Essen und unausgewogene Lebensmittelauswahl bringen die Verdauung oft durcheinander. Folgen sind meist Unwohlsein, Blähungen, Müdigkeit und erhöhte Infektanfälligkeit. Wussten Sie außerdem, dass ca. 80 % unseres Immunsystems in unserem Darm sitzen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit gezielter Lebensmittelauswahl und einfachen Hilfsmitteln Ihre Verdauung wieder in Schwung bringen.

Ernährung im Wechselspiel der Hormone

Mit den Wechseljahren beginnt für jede Frau ein neuer Lebensabschnitt. Sich gezielt mit dieser Phase auseinanderzusetzen bedeutet, sich der Situation zu stellen und entsprechend zu reagieren, um sich weiterhin wohlfühlen zu können. Dazu zählt besonders die richtige Ernährung. Natürliche Wirkstoffe in unseren Lebensmitteln können helfen, Wechseljahrsbeschwerden und Osteoporose vorzubeugen. Viele fürchten sich auch vor einer Gewichtszunahme. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie dem rechtzeitig entgegensteuern können. Nehmen Sie die Wechseljahre einfach zum Anlass, um das Leben bewusster zu leben und sich auf das zu besinnen, was Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tut.

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 den 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.

Neue Power in der Lebensmitte - anders essen ab 40 notwendig?

Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr stellt sich der Körper in seiner Nahrungsverwertung vom Aufbau auf Erhaltung um. Ab diesem Zeitpunkt ist es besonders wichtig, auf die Ernährungsbedürfnisse des Körpers zu achten, da sich sonst Beeinträchtigungen der Gesundheit wie beispielsweise ein erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht, Übersäuerung des Magens oder die Entmineralisierung der Knochen sukzessive verstärken.

Die Erhaltung von Vitalität und Lebensfreude kann ab dieser Phase durch bewusste Ernährung besonders unterstützt werden. Kleine Mengen schmackhaft zubereiten, gesundes Kochen auf Vorrat und Anregungen zur optimalen Speiseplangestaltung sind Inhalte dieser Veranstaltung.

Feste Knochen ein Leben lang – Osteoporose vorbeugen

Während des gesamten Lebens ist die Knochensubstanz ständig im Auf-, Um- und Abbau. Damit der Abbau nicht überwiegt kann 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.

Die Wahrheit über Zucker und Salz

Salz und Zucker, früher ein kostbares und seltenes Gut, ist heute zu einem Gesundheitsdiskurs geworden. Die Vielfalt an unterschiedlichsten Erzeugnissen ist enorm groß und wird immer mehr.

In die diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick der 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 Salzigen ist angesagt, denn wir sollen und dürfen genießen.

Es(sen) reicht! Lebensmittelkennzeichnung leicht gemacht

Alle Teilnehmenden erhalten einen umfangreichen Einblick in die Lebensmittelkennzeichnung und lernen, sich im Supermarktdschungel zurechtzufinden:

- Nährwertangabe und Zutatenliste richtig lesen und verstehen
- Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum unterscheiden können
- Wichtige Gütesiegel mitsamt ihren gesetzlichen Grundlagen kennenlernen
- Kritische Kaufentscheidungen treffen und Konsumententäuschungen durch geschickte Werbemaßnahmen etc. erkennen