

Seminar „Fit und Fabelhaft -gesundes Erlebniskochen!“

Kategorie: Sport, Körper und Gesundheit

Kosten: 0,00 €, Für Junge Menschen bis 27 Jahre oder Mitglieder einer der Fachgewerkschaften der dbb jugend thüringen

Datum: 28.03.2025

Uhrzeit: 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort: Schlösserstraße 17, 99084 Erfurt

Es ist bekannt, dass eine gesunde Ernährung eine positive Auswirkung auf die Gesundheit hat und Krankheiten vorbeugen kann. Dennoch ist eine ausgewogene gesundheitsfördernde Nahrungsaufnahme nicht immer leicht. Studienergebnisse zeigen, dass über die Hälfte aller Bürger*innen über eine problematische oder gar inadäquate Ernährungskompetenz verfügen (AOK-Ernährungskompetenz-Studie, 2020). Insbesondere junge Menschen scheinen über mangelnde Ernährungskompetenzen zu verfügen: *„Nur jeder dritte junge Erwachsene weiß, wie gesunde Ernährung funktioniert. Das ist alarmierend“* so Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbands.

Der Wunsch nach einer gesunden Ernährung ist vorhanden, doch für nahezu der Mehrheit der Befragten (48 %) ist besonders die einfache und schnelle Zubereitung wichtig (BMEL-Ernährungsreport, 2019). Darüber hinaus sieht Professor Berthold Koletzko, Vorsitzender der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin *„bei jungen Eltern einen zunehmenden Rückgang der Fähigkeiten zur selbstständigen Zubereitung von Mahlzeiten aus Grundnahrungsmitteln.“* Dies mögen Gründe dafür sein, dass trotz des Wunsches nach einer gesunden Ernährung Fertigpizza, Konserven und Tiefkühlkost anstelle ausgewogener Gerichte zubereitet werden. Die Befähigung junger Menschen zu einer gesunden Auswahl von Speisen und Getränken zum Schutz ihrer Gesundheit ist demnach besonders wichtig.

Das angebotene Seminar setzt an diesen Herausforderungen an und soll zeigen, dass gesundes Kochen nicht schwer ist. Außerdem zielt es darauf ab, die Teilnehmenden nicht nur mit grundlegenden Kochfähigkeiten vertraut zu machen, sondern auch ein Bewusstsein für gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensweise zu fördern. Dabei wird der Erlebniskochkurs für junge Erwachsene interaktiv gestaltet, um das Interesse und die Motivation der Teilnehmenden zu fördern. Die Kombination aus Theorie und praktischer Umsetzung ermöglicht es, das Gelernte direkt anzuwenden und in den Alltag zu integrieren.

Das erwartet dich:

- Erlebniskochen und Essen eines 3-Gänge-Menüs
- Infos und Tipps für gesundes ayurvedisches Kochen

Ansprechpartnerin:

Anna-Maria Abendroth
Jugendreferentin dbb jugend thüringen
E-Mail: jugend@dbbth.de
Handy: 0127 6962752
Festnetz: 0361 55048951

Referent:

Steffi Seidel
Ayurvedische Kochspezialistin