




Steckbrief (14)

	<h2>Fast Food – voll gut?</h2>
<p>Hintergrund</p>	<p>Die ungünstigen Ernährungsgewohnheiten haben dazu geführt, dass mittlerweile über 50% der Bevölkerung in Deutschland übergewichtig ist. Neben Bewegungsmangel trägt vor allem die zu hohe Kalorien-, Fett- und Zuckerzufuhr dazu bei. Versteckte Fette befinden sich in immer mehr verarbeiteten Lebensmitteln und Fast Food-Produkten, die insbesondere bei jungen Leuten sehr beliebt sind. Zudem enthalten diese Produkte häufig zu viele ungünstige Fettarten.</p> <p>In der Schule oder am Arbeitsplatz ist die nötige Ruhe zum Essen oft nicht da. Schnell ist man dazu verleitet, zu schnell, zu viel, zu einseitig oder am Ende gar nichts zu essen und den Hunger zu übergehen. Wer am Arbeitsplatz viel leisten will, sollte sich eine abwechslungsreiche Ernährung gönnen, die seiner Arbeitssituation angepasst ist und alle notwendigen Nährstoffe für Körper und Geist liefert und fit hält.</p>
<p>Inhalt / Methode</p>	<p>Viele Verbraucher kaufen unbewusst Getränke und Speisen, die viel Zucker, Fett oder Zusatzstoffe enthalten und ihren Preis nicht wert sind. Am Beispiel „Fast Food“ und/oder „Trendgetränke“ werden wichtige Fragestellungen rund um eine gesunde Ernährung in einem Gruppengespräch erörtert und interaktiv in Kleingruppen erarbeitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wann und wie esse und trinke ich? Welche Bedeutung hat Esskultur bei uns und in anderen Ländern? • Welche Lebensmittel und Getränke unterstützen eine gesundheitsförderliche Ernährung? Welche grundsätzlichen Empfehlungen gibt es? • Welche Informationen kann ich Verpackungsetiketten entnehmen? Wie kann ich Werbebotschaften einschätzen? • Welche Rolle spielen Zusatzstoffe in Lebensmitteln und wie kann ich sie bewerten? <p>Wenn möglich und gewünscht, bereiten die Teilnehmenden ein gemeinsames Frühstück oder einen Imbiss zu.</p>
<p>Lernziele</p>	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • lernen, das eigene Ernährungsverhalten wahrzunehmen und zu überprüfen, • können beliebte Fast Food-Angebote oder Getränke anhand der Inhaltsstoffe bewerten, • durchschauen die Zusammenhänge von Werbung, Preis und

Durchblick gehört dazu!



Qualität.	
Zielgruppe	Jugendliche ab 16 Jahren, junge Erwachsene
Referenten	Ernährungswissenschaftlerin mit Erfahrung in Methodik der Gruppenberatung und Präsentation
Dauer	3 Stunden
Kosten	auf Anfrage

Durchblick gehört dazu!