

DAS SEMINAR

- Termin** Mo., 9. Oktober 2023, 10:00 Uhr
bis Di., 10. Oktober 2023, 15:00 Uhr
- Leitung** Judith Hilmes,
Kompetenzzentrum Lingen
- Organisation** Bärbel Witt, LWH
- Kooperation** Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.
- Referentin** Dorothee Seelhorst, Oldenburg
- Hinweis** Bitte ein Tablett oder Smartphone
mitbringen!
- Kosten** 220,00 € (EZ-Zuschlag 17,00 €)
- Anmeldung** www.vedab.de
KLIN.23-10-09.012

ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS
Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen
Tel.: 0591 6102 - 0
www.lwh.de

Bärbel Witt
Tel.: 0591 6102 - 118
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: witt@lwh.de

VERANSTALTUNGORT

Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: 51 photosil/123rf.com, 52 Luca Bertolli/123rf.com, 55 Kaffee Meister/unsplash.com



Hauswirtschaft (fachfremd) unterrichten

Check dein Essen!

Seminar für Lehrkräfte aus den Bereichen
Hauswirtschaft / AWT / Gesundheit und Soziales an
Haupt-, Real- und Oberschulen sowie BBS

Montag - Dienstag
9. - 10. Oktober 2023

CHECK DEIN ESSEN!

In diesem Seminar wird das Ernährungsbildungsangebot „Check Dein Essen!“ der Verbraucherzentrale vorgestellt.

Das Bildungsmaterial „Check Dein Essen“ ist ein Workshop mit sechs interaktiven Stationen. Dieser modular nutzbare Parcours dient der Auseinandersetzung mit der Welt der Lebensmittel und der Reflexion des eigenen Essverhaltens.

An den Stationen setzen Sie sich mit der Kennzeichnung von Lebensmittelverpackungen, mit den Funktionen von Zusatzstoffen und einer nachhaltigen Ernährung auseinander.

Sie ordnen nachhaltige Ernährung vor dem Hintergrund ökologischer und gesundheitlicher Aspekte im gesellschaftlichen Kontext ein.

Sie ermitteln den Nährstoffbedarf unterschiedlicher Personengruppen und beurteilen den Proteingehalt ausgewählter Lebensmittel.

In der Fortbildung wird ein umfangreiches Material- und Aufgabenpool rund um das Thema „gesunde Ernährung“ vorgestellt, so dass reichlich Differenzierungsideen und modulare Erweiterung möglich ist.

Inhalte:

- Kennzeichnung von Lebensmittelverpackungen
- Nachhaltige, klimaschonende Ernährung vor dem Hintergrund ökologischer und gesundheitlicher Aspekte
- Nährstoffbedarf von unterschiedlichen Personengruppen aus der Welt der Jugendlichen
- Einschätzung proteinangereicherter Lebensmittel
- Überprüfung des Zuckergehalts von Getränken
- Werbestrategien und -aussagen werden kritisch untersucht
- Einschätzung des eigenen Ernährungsverhalten

REFERENTIN



Dorothee Seelhorst arbeitet bei der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Nach der Ausbildung zur Hauswirtschaftsleiterin und kurzer Berufspraxis, absolvierte sie das Studium der Oecotrophologie in Osnabrück. Anschließend war sie als Beraterin und später als Leiterin der Verbraucherberatungsstelle Göttingen tätig.

Seit 2000 arbeitet sie bei der Verbraucherzentrale Niedersachsen in Oldenburg im Bereich Lebensmittel und Ernährung. Nebenberuflich unterrichtete sie bis 2017 Altpflegeschüler und Jugendliche mit Migrationshintergrund an berufsbildenden Schulen. Zu ihren derzeitigen Arbeitsschwerpunkten gehört die Durchführung von Vorträgen, Seminaren und Fortbildungen rund um die Ernährung für unterschiedliche Zielgruppen.

Die Ernährungsbildung liegt ihr dabei sehr am Herzen, denn das Wissen und die Fertigkeiten rund um Lebensmittel, sind Grundlage für eine gesunde, leckere und vielseitige Ernährung. Mit einem vielfältigen Angebot an Ernährungsbildungsmaterial ist sie in Schulen unterwegs.

ABLAUF

MONTAG, 9. OKTOBER 2023

- 10:00 Begrüßung, Kennenlernen
Aufgaben der Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.
- 10:45 Stehkaffee
- 11:00 Was unser Essen mit dem Klima zu tun hat
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Nährstoffbedarf ausgewählter Personengruppen
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 Trinkprofis und Kochtalente gesucht
- Kleiner Praxisteil im Klassenzimmer
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Gemütliches Beisammensein

DIENSTAG, 10. OKTOBER 2023

- 08:15 Frühstück
- 09:00 Proteinangereicherte Lebensmittel unter der Lupe: überflüssig oder sinnvoll?
- 10:30 Stehkaffee
- 11:00 Esstypen - Einschätzung des eigenen Essverhaltens
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Überblick der Bildungsangebote der Verbraucherzentrale und deren Nutzung in der Praxis
- 14:45 Auswertung
- 15:00 Ende der Veranstaltung