

die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

VORTRAGSREIHE ERNÄHRUNG

Dauer: 90 Minuten
reine Vortragszeit 45 – 60 Minuten
Erfahrungsaustausch 30 – 45 Minuten

Beginn und Termin: nach Absprache

Referent: Steffi Graef, Diätassistentin und Ernährungsberaterin
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Themen: Laut Liste, auch individuelle Themen sind möglich

Themenliste

Wie verändere ich mein Essverhalten selbst?

Ein Vortrag für Menschen mit Gewichtsproblemen

Besprochen werden:

- Anlässe zum Essen und Anlässe zum Trinken
- Einflüsse der familiären Gewohnheiten in frühester Kindheit
- Möglichkeiten der Selbstbeobachtung
- Mögliche Schritte zur Veränderung
- Erfolgskontrolle und Ideen zur Stabilisierung neuer Verhaltensweisen

Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Wie kann ich mich vor Brustkrebs schützen?

Etwa jede zehnte Frau wird im Lauf ihres Lebens davon betroffen!

Folgende Inhalte werden besprochen:

- Medizinische Grundlagen
- Wie nutze ich im Alltag die geballte Kraft gesundheitsfördernder Ernährungsweisen?
- Was kann ich außerdem beachten (Sport, Übergewicht, Zigaretten, Alkohol)?

Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Essen und Trinken in den Jahren des Wechsels

Ein Seminar für Frauen ab der Lebensmitte zur Prävention von Herzinfarkt und Osteoporose

Folgende Inhalte werden besprochen:

- Medizinische Grundlagen
- Lebenssituation
- Nutzen Sie die geballte Kraft gesundheitsfördernder Ernährungsweisen und Tees im Alltag
- Einfluss des persönlichen Lebensstils

Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr...

Ein Vortrag über die Ernährung von Kleinkindern von 12 bis 36 Monaten, der die Grundlagen einer gesunden und alltagstauglichen Ernährungsweise vermittelt.

Besprochen werden:

- Auswahl der Getränke (Mengen und Beispiele)
- Auswahl der Lebensmittel (Mengen und Zubereitungsarten) im Hinblick auf kritische Nährstoffe (Calcium, Eisen, Jod, Folsäure, Vitamin B₁₂)
- Mengen und Auswahl der richtigen Fette
- Aspekte der Ernährungserziehung

Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Essen und Trinken in der Rentnerzeit

Angesprochen werden Senioren und deren Angehörige, die rüstig bleiben oder werden wollen.

Inhalte des Vortrages

- Auswahl der Getränke (Mengen, Beispiele und Darreichungsformen)
- Auswahl der Lebensmittel im Hinblick auf kritische Nährstoffe in der dritten Lebensphase (Calcium, Eisen, Vitamin D, Vitamin B₁₂, w-3 Fettsäuren, Ballaststoffe)
- Einflüsse des Lebensstils auf die Gesundheit

Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Osteoporose? - muß nicht sein!

... denn Sie können die Kraft Ihrer Knochen schützen!

Die Inhalte des Vortrags sind

- Medizinische Grundlagen
- Möglichkeiten einer Knochen-schützenden Ernährung (auch wenn Sie keine Milch vertragen)
- Was können Sie außerdem beachten

Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Herzinfarkt - nicht nur ein Männerthema?

Informationen einer Diätassistentin und Ernährungsberaterin zur Therapie mit Messer und Gabel

Aufbau des Vortrages:

- Infarktgeschehen, wer ist gefährdet
- Möglichkeiten einer medizinisch wirksamen Ernährung im Alltag (Schwerpunkt Fette und Glykämischer Index)
- Was kann ich außerdem beachten (Sport, Übergewicht, Zigaretten, Alkohol)

Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.