



# Ernährungsmythen im Check

<b>Beschreibung</b>	<p>In diesem Workshop werden diverse Ernährungsmythen durchleuchtet und aufgrund des aktuellen Wissenschaftsstands beurteilt. Anhand ausgesuchter Beispiele werden aktuellste Empfehlungen aufgezeigt und spannende Aspekte der Ernährungslehre erklärt. Die Ideen, wie die Gesundheit und das Wohlbefinden über Nahrungsmittel aufpoliert werden können, scheinen laufend neu definiert zu werden. Nahrungsmittel, Abnehmmethoden oder andere ernährungsbezogene Massnahmen, die Wunder wirken sollen, tauchen immer wieder auf. Oft werden sie mit erfreulichen und seriös erscheinenden Studienergebnissen dokumentiert, genauso schnell aber wieder widerlegt. Was stimmt denn nun? Aussagen wie: "Der Mensch braucht kein Fleisch", "Fruchtsäfte sind gesund", "Zucker macht süchtig" und viele mehr werden im Workshop hinterfragt. Das Thema lässt auch Raum für Diskussionen.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie setzen sich mit den Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene auseinander.</li><li>• Sie analysieren diverse Behauptungen aus verschiedenen Blickwinkeln.</li><li>• Sie bilden sich Ihre eigene Meinung zu ausgewählten Ernährungs- Behauptungen unter Berücksichtigung des aktuellen Wissenschaftsstands.</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Keine Voraussetzungen erforderlich
<b>Zielgruppe</b>	Am Thema interessierte Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie sind sich den aktuellen Ernährungsempfehlungen rund um eine gesunde Ernährung bewusst.</li><li>• Sie kennen zu einer ausgewählten Palette an Ernährungsmythen, die dem aktuellen Wissenschaftsstand angepasste Antwort.</li><li>• Sie kennen die Unterschiede zwischen Mythen, Behauptungen und fundiertem Wissen.</li></ul>
<b>Methodik/Didaktik</b>	Kurzreferate, Austausch im Plenum
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_71036
<b>Dauer</b>	Total 3.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 90.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Luzern (in Planung)

**Klubschule Migros Luzern** Tel. +41 41 418 66 66  
Schweizerhofquai 1 kundenservice-center@klubschule.ch  
6004 Luzern [klubschule.ch](http://klubschule.ch)

