



Gesunde Ernährung: Mood Food - Onlinekurs

Beschreibung	<p>Hilft Schokolade gegen schlechte Laune, Kaffee gegen Müdigkeit und Chillies gegen Trägheit? So einfach ist es wohl nicht. Aber was wir essen, beeinflusst immer auch unsere Gemütslage. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung verbessert die Stimmung auf lange Sicht und unterstützt die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist. In diesem Referat geben wir Ihnen ein paar Ernährungsgrundlagen, Tipps und Tricks für den Alltag und ein paar leckere Rezepte mit auf den Weg.</p> <p>Eine wunderbare Art den Tag mit guter Laune in den Griff zu bekommen.</p> <p>Dieser Onlinekurs findet virtuell statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Lehrperson und den anderen Teilnehmenden live treffen. Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Informatik-Kenntnisse nutzen. Das Login wird Ihnen vor Kursstart zugestellt.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Auswirkung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung auf das Wohlbefinden• Einfluss von Nährstoffen auf die Stimmungslage und Vorstellung einzelner Lebensmittel• Regionalität und Saisonalität bei der Zubereitung• Saisonkalender für Produkte• Ausgewogene, schnell zubereitete Menüs inkl. Rezepte• Austausch und Diskussion im Workshop
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• Es sind keine Vorkenntnisse nötig.• Technische Voraussetzungen für diesen Onlinekurs sind ein PC oder Laptop, Tablet im Notfall auch Handy, sowie ein Kopfhörer mit Mikrofon.• Stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort, damit Sie sich zum Kurs zuschalten können.• Sie bilden sich gerne mit digitalen Lernmedien weiter und sind bereit, über die Onlineplattform Zoom mit der Lehrperson und den anderen Kursteilnehmenden zu kommunizieren.
Zielgruppe	<p>Alle, die mehr über Ernährungsprävention erfahren und das Gelernte im Alltag umsetzen möchten.</p>
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen den Einfluss verschiedener Nahrungsmittel auf unseren Körper und unser Wohlbefinden.• Sie wissen, was sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind und was sie bewirken.• Sie können einige Tipps und Tricks in Ihren Speisezetteln aufnehmen und so Ihre Vitalität unterstützen.
Methodik/Didaktik	<p>Das Seminar findet online über Zoom statt. Sie erhalten im Voraus den Link, um am Referat</p>

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Gesunde Ernährung: Mood Food - Onlinekurs

teilnehmen zu können. Im Seminar haben Sie auch die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Datum	07.12.2022 / E_1624781		
Zeit	18:30 - 20:20 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 58.00		
Durchführungsort	Online		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	07.12.2022	18:30 - 20:20

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

