

## Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf

Gesunde Jause ist in aller Munde. In der Theorie klingt alles ganz einfach, aber im Alltag läuft es dann nicht immer so glatt. Was ist eine gesunde Jause? Welche Lebensmittelgruppen sollen bei der idealen Jause dabei sein? Wie kann ich Gesundheit, Spaß und Genuss vereinen? Wie wichtig ist die Jause für Leistungsfähigkeit und Konzentration? In diesem Praxisseminar zeigen Ihnen geschulte Seminarbäuerinnen, wie Sie aus frischen, regionalen Lebensmitteln coole Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf zaubern können. Beim gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken bekommen die Teilnehmenden so richtig Appetit auf vielseitige, bewusste Ernährung. PS: Unsere Jausenhits-Rezepte eignen sich auch bestens für Kinderpartys, Gartenpartys u. v. m., denn sie schmecken Jung und Alt.

Aufgrund der Hygieneanforderungen werden unsere Praxiskurse vorwiegend als Schaukochen mit einem kleinen Teilnehmerkreis abgehalten. Als Teilnehmende werden Sie je nach Möglichkeit selbst aktiv sein können.

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter [ooe.lfi.at/corona](https://www.ooe.lfi.at/corona).

### Verfügbare Termine

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 28,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung)
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Bäuerinnen und Bauern, Eltern, Kindergartenpädagogen/-innen, Konsumentinnen und Konsumenten, Lehrerinnen und Lehrer
<b>Mitzubringen:</b>	Behälter für etwaige Kostproben, Schreibmaterial, Kochschürze, bequeme Schuhe