

Pädagog:innen-Weiterbildung am 26.03.2025: Jugend is(s)t Zukunft - zwischen Fitnesshype und optimaler Ernährung

Wer sich gerne sportlich betätigt, möchte seinen Körper fit halten, und dabei kann die optimale Ernährung rund um den Sport hilfreich sein. Aber brauchen wir wirklich mehr Eiweiß bzw. wann macht es Sinn? Was ist das optimale Verhältnis der energieliefernden Nährstoffe? Was braucht unser Körper wirklich, um fit zu bleiben?

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Wer sich gerne sportlich betätigt, möchte seinen Körper fit halten, und dabei kann die optimale Ernährung rund um den Sport hilfreich sein. Aber brauchen wir wirklich mehr Eiweiß bzw. wann macht es Sinn? Was ist das optimale Verhältnis der energieliefernden Nährstoffe? Was braucht unser Körper wirklich, um fit zu bleiben? Welche regionalen Lebensmittel haben von Natur aus einen hohen Proteingehalt, und wie können wir für gesunde Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen? Fragen über Fragen, denen die Ernährungswissenschaftlerin Katrin Fischer auf den Grund geht.

Ergänzt wird dieser umfassende Weiterbildungstag durch spannende Vorträge und Einblicke in die Themen „Essen und Selbstwert“, „Tierwohl auf den Punkt gebracht“ und vielen lehrreichen Erlebnis- und Genussstationen rund um regionale Lebensmittel und Landwirtschaft. Neben den interessanten Vorträgen, Workshops und Stationen besteht die Möglichkeit des intensiven Austausches unter Kolleginnen und Kollegen und wertvollem Networking. Gemeinsam tauchen wir tief in die Welt der Ernährung und regionaler Lebensmittel ein und beleuchten die entscheidenden Zusammenhänge zwischen Ernährung, Fitness, Wohlbefinden und Umwelt.

Programmpunkte:

- Basiswissen über Sporternährung – Katrin Fischer, BSc., LK OÖ/Esserwisser
- Was hat meine Ernährung mit meinem Selbstwert zu tun? – Mag. Karoline Hinterreither, LK OÖ
- Tierwohl im Fokus: Orientierungshilfe für Einkauf und Haltung – Ing. Johanna Prodingler, MEd., MA, NTÖ/Stadt-Land-Tier
- „Info-Snacken“ mit den Seminarbäuerinnen, Infostände usw.

Zielgruppe sind Lehrerinnen und Lehrer der 5. bis inkl. 8. Schulstufe aus den Bereichen Ernährung, Hauswirtschaft, Sport, Gesundheit, Biologie, etc.

Die Veranstaltung ist kostenlos, jedoch werden Kosten für die Verpflegung (Mittagessen, Getränke und Verkostungen der Seminarbäuerinnen) bei der Anmeldung in bar eingehoben.

Anmeldung und Info

Anmeldung bis 16.03.2025 unter info@lfi-ooe.at oder 050/6902-1500.

LFI-Kursnummer: 1806/183

PH-Kursnummer: wird nachgereicht

Hinweis: Die Benützung des Privat-PKW's wird gegen Verrechnung des Beförderungszuschusses genehmigt.

Hinweis:

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule OÖ, der Bildungsdirektion und dem LFI OÖ statt und wird im Rahmen der Ländlichen Entwicklung 23-27 gefördert.