

# Workshop Basic

## 1. Termin

Was ist ausgewogene Ernährung?

Anhand der Lebensmittelpyramide von SGE eigene Essgewohnheiten reflektieren und erkennen, was geändert/angepasst werden könnte.

Fragen klären und Hausaufgabe besprechen.

## 2. Termin

Wie sieht ausgewogene Ernährung bei einer Mahlzeit konkret aus? Anhand des Tellermodells Menüs zusammen stellen.

Fragen klären und Hausaufgabe besprechen.

## 3. Termin

Was konnte bereits umgesetzt werden? Wo bestehen Unklarheiten oder Fragen?

Mahlzeiten-Rhythmus, Einkaufstipps und Rezepte.

3x60 Minuten

**Kosten Workshop für 2 Personen: CHF 295**