Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

# Lust und Genuss beim Essen

Workshop für Jugendliche

| | |
|---|---|
| **Ziel** | Bewusster Umgang mit dem Essen&Trinken |
| **Dauer** | 90 Minuten |
| **Inhalt** | Von der Lieblingsspeise zur Genusswahrnehmung.<br>Essen ist mehr als nur Energie- und Nährstoffzufuhr. Genuss, sinnliche Reize, Körperwahrnehmung und der äußere Rahmen spielen eine wichtige Rolle bei der Auswahl von Speisen und Getränken. Wann essen&trinken wir wegen Hunger oder Durst und wann ist es reine Lust? Kann man beides zusammenbringen? Sinnvolle Portionen und die Wahrnehmung der Körpersignale helfen ein gutes Maß zu finden. Wer mit Neugierde und Spaß an Lebensmittel herangeht, kann viel Neues und Interessantes entdecken. |
| **Zielgruppe** | Jugendliche |
| **Durchführung** | Workshop; Vortrag&Gespräch&Übungen |
| **Voraussetzung** | Das Angebot kann von jeder Gruppe in Anspruch genommen werden. |
| **Teilnehmerzahl** | 8 - 12 |

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/425 gefunden.*
*Erstellt am 12.11.2026*