

Erlebniswelt Ernährung

Fakten und Genuss

Praktische Erlebnisse werden mit wissenschaftlichem Know-How gekoppelt. Die grundlegende Idee ist in allen Altersstufen gleich: Nicht langwierig erklären, sondern einbeziehen, Impulse setzen und ausprobieren lassen.

Lesen, tasten und kosten Sie sich durch unsere interaktive Ausstellung und lassen Sie sich von der Wissenschaft verzaubern! Die Auswahl an Themen reicht von „Durch Dick und Dünn“ bis hin zu „Was das Herz begehrt“.

Inhalte:

- Interaktive Ausstellung mit 5 Exponaten auf Staffeleien
- Lebensmittel zur Verkostung und Experimente
- Infomaterial zum gewählten Thema
- Speedberatung zum gewählten Thema

Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: offenes Angebot für Laufkundschaft, ca. 15-20 Minuten pro Person mit Einzel- oder Gruppenberatung
- inkl. Lebensmitteln für bis zu 100 Personen, weitere Lebensmittel werden nach Aufwand berechnet
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 20 m², 3-5 Stehtische
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

Themen und Inhalte:

Thema	Inhalt
Durch Dick und Dünn	Der Darm ist eines der am meisten unterschätzten Organe in unserem Körper. Schon mal von der Darm-Hirn-Achse oder dem Mikrobiom gehört? Wieso geht Liebe durch den Magen? Und weshalb bekommen wir bei Stress nichts mehr runter? Wir bringen Licht ins Körperinnere.
Ernährungsdschungel	Steinzeit-Diät, 24-Stunden-Diät, Blutgruppendiät, Intervallfasten, Mittelmeer-Diät, Mond-Diät – Mond-was? Wir sind umgeben von Empfehlungen, die uns mehr Gesundheit, den Körper von Arnold Schwarzenegger und eine Bikini-Figur in drei Tagen versprechen. Kommen Sie mit auf eine Reise durch den Ernährungsdschungel.
Foodtopia	Das Essen der Zukunft – nicht nur ein Thema der Science-Fiction sondern auch von Forschern, die sich mit künftigen Ernährungsoptionen beschäftigen. Fleisch oder Käse aus dem Labor, Insekten als Eiweißlieferant, „Urban Gardening“ und vertikaler Anbau sind nur ein Auszug davon.
Parcours der Digitalisierung	Der Boom an neuen Apps im Ernährungsbereich ist gewaltig. Wo ist der Nutzen? Wo ist das Risiko? Der Parcours zeigt digitale Möglichkeiten, die einen gesundheitsförderlichen Lebensstil unterstützen. Weitere Stationen sind ein digitaler Selbsttest, eine Zeitreise durch die Welt des Einkaufens sowie eine Checkliste zur Beurteilung von Apps.
Rund um die Zuckerkrankheit	„Zucker* bekommt, wer zu viel Zucker isst.“ Das stimmt nur bedingt. Denn Hauptursache für einen Diabetes Typ 2 sind Übergewicht, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung. Haushaltszucker ist nicht der einzige Übeltäter. *umgangssprachlich für Diabetes mellitus Typ II

Thema	Inhalt
Schichtarbeit	Arbeiten, wenn andere Schlafen. Das bedeutet, dass auch beim Essen einiges anders ist. Der Mensch ist tagaktiv, somit stellt die Arbeit in der Nacht eine Belastung für den Körper dar. Unser Essen sollte uns Energie geben, ohne zusätzlich zu beschweren. Dabei haben körperliche, soziale und kulturelle Faktoren zusätzlich Einfluss auf unsere Nahrung. Jede Mahlzeit wird zum Drahtseilakt.
Was das Herz begehrt	Wie lange fährt ihr Dieselauto mit Benzin? Wie lange pumpt das Herz vor Freude mit Fastfood? Ohne unser Herz geht gar nichts. Wir müssen es pflegen und ihm Nährstoffe geben, die es vor Freude höherschlagen lassen.

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org