

# Die Ernährungswerkstatt

Mitmachen, probieren, nachmachen – **Gesund in der Praxis** ist hier das Motto! Oftmals scheitern gute Ernährungsvorsätze schlichtweg an der „gefühlten“ Umsetzbarkeit. Dieses Hindernis räumen wir aus dem Weg und zeigen wie einfach viele Gerichte zuzubereiten sind. In der Ernährungswerkstatt wird gemeinsam getüftelt, ausprobiert und natürlich getestet – vor Ort, digital, draußen und drinnen. Ein Austausch in der Gruppe und thematischer Input durch den Experten ergänzen die Taten mit wertvollem Know-How.

## Ablauf:

- Einführung in das Thema
- Gemeinsames Kochen der ausgewählten Rezepte
- Verkostung der Ergebnisse und Gruppenaustausch

## Themen:

- im Gespräch finden wir das passende Thema
- Rezeptauswahl in Abhängigkeit des Themas, der Ausstattung und Dauer
- Wissenschaftlicher Input in Form von *Edutainment*

## Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: Abhängig von Lernziel, Rezepten und Umsetzungsort (Präsenz/digital)
- Gruppengröße pro Einheit: Abhängig von Lernziel und Umsetzungsort (Präsenz/digital)
- Häufigkeit der Einheiten: Abhängig von Dauer der Einheit und Gruppengröße
- Kochequipment: Abhängig von Rezepten (die Ausstattung der Teilnehmenden kann andersherum auch die Auswahl des Rezeptes beeinflussen)
- Personalbedarf: Expert\*in von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)