



# ESSEN MIT ALLEN SINNEN (NEU) ENTDECKEN - BEWUSSTSEIN ERLANGEN DURCH NEUE ESSDYNAMIKEN

Die Welt durch die Augen des Anderen betrachten: dies kann helfen, das generelle Essverhalten besser zu verstehen und darauf zu reagieren, ein Grundverständnis der Ernährung zu erlangen und somit die Auswirkung der Lebensmittel auf den Körper besser zu begreifen. Wieso fühlen wir uns zu verschiedenen Lebensmitteln mehr hingezogen als zu anderen? Was können eventuelle Mängel in unseren Körpern auslösen? Der Einfluss verschiedener Faktoren auf das Essverhalten wird näher beleuchtet und erklärt. Ziel der Fortbildung ist es, durch ein besseres Verständnis optimale Problemlösungen zu finden.

## ZIELE

- Versetzen in die Haut anderer Menschen um ihr Essverhalten besser zu verstehen.
- Erlangen eines Grundverständnisses der Nährstoffe und Lebensmittelkunde.
- Welches andere Essverhalten gibt es?
- Tricks und Tipps beim Gestalten von gesunden Essplänen bzw. Umändern der Menüpläne.

## INHALTE

Essen ist mehr als einfache Nahrungsmittelaufnahme. Unser Körper reagiert auf bestimmte Faktoren mit unterschiedlichen Reaktionen. Heißhunger Attacken, Suchtverhalten, Anorexie usw. sind eng mit dem Essverhalten verbunden.

Wir lernen Nahrungsmittel und ihre Bausteine besser kennen und sehen, wie sie uns und unser Verhalten direkt beeinflussen können. Durch einen Rollentausch entdecken und verstehen wir die Welt mit anderen Augen. Durch diese erlernten Erkenntnisse sind wir besser gerüstet, um in Zukunft neue Hilfestellungen zu geben.

Durch viele praktische spielerische Übungen und einem Austausch erlernen die Teilnehmer\*innen die Nahrungsmittel durch andere Augen zu sehen.

Wir erweitern unsere Wahrnehmung mit dem Essen und lenken den Blick auf Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung: Wie nehmen Menschen mit eingeschränkter Sinneswahrnehmung ihr Essen wahr?

## METHODEN

Theoretische Aspekte werden angeschnitten und werden durch viele praktische Übungen, Partnerübungen, Einzelübungen veranschaulicht und verinnerlicht.

## AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Ein besseres Verständnis für andere und einen persönlichen Bezug zum Essen und Trinken haben.
- Ein optimales Verständnis der Lebensmittel und der Nährstoffe erlangt haben.
- Bewusst essen und trinken.
- Lernen, wie man Menüs optimal zusammensetzt und gegebenenfalls anpasst.



Réf. 0421

### » ZIELGRUPPE

Fachkräfte, die mit Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung arbeiten.

### » WEITERBILDNERIN

Stéphanie ROSQUIN  
Oekotrophologin im Krankenhaus und freiberuflich mit Spezialisierung in Sporternährung, Allergien und Intoleranzen, sowie Reizdarm. Ausgebildete Sportlehrerin, ausgebildete Sophrologin nach Caycedo.

### » TERMINE

19.01.2021  
09:00-17:00

7 Fortbildungsstunden  
Formation certifiée

### » KOSTEN

150 €  
(das Mittagessen ist im Preis inbegriffen)

### » SPRACHE

Lëtzebuergesch

### » ORT

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess

**En cours de demande de validation pour les professions de santé par le Ministère de la Santé**