



Nummer 1421



» Für wen ist der Kurs?

Der Kurs ist inklusiv.

Er ist vor allem für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Wir sagen auch: Beeinträchtigung. Unterstützer dürfen mitkommen. Der Kurs ist für alle, die Essen mit allen Sinnen entdecken wollen.

» Wer hält den Kurs?

Stéphanie Rosquin

Ernährungs-Beraterin.

» Datum

2. März 2021

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

» Kosten

140 €

» Sprache

Luxemburgisch

» Ort

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess

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

Warum ist dieser Kurs wichtig für Sie?

Wir müssen jeden Tag essen und trinken.

Wir benutzen unsere Augen, Nase und Hände bei der Auswahl des Essens.

Wenn wir eine verstopfte Nase haben, schmeckt unser Lieblingsessen ganz anders. Wie ist das möglich?

Das was wir essen, beeinflusst direkt unsere Laune, unser Wohlbefinden, unsere Konzentration und unsere Leistung.

Es ist wichtig zu verstehen was eine gute Ernährung ist und wie wir sie zusammensetzen können.

Das können wir lernen.

Was lernen wir?

Wir lernen den Unterschied zwischen Hunger haben und Lust auf etwas haben.

Wir entdecken unser Essen neu. Wir lernen neue Lebensmittel kennen. Wir benutzen dazu unsere Sinne.

Wir riechen, tasten und schmecken die Lebensmittel um sie kennenzulernen.

Wir bereiten gemeinsam leckere, gesunde, kleine Gerichte zu und testen gemeinsam wie sie schmecken.

Wie lernen wir?

Wir lernen verschiedene Tricks und Möglichkeiten kennen, um das richtige Essen auszuwählen. Wir lernen unsere Sinne einzusetzen: riechen, tasten, schmecken.

Wir probieren gemeinsam viele neue Lebensmittel aus.

Wir sprechen darüber wie sie uns schmecken.

Wir lernen, welche Wirkung das richtige Essen und Trinken auf unseren Körper hat.

Info zum Saal:

Der Saal ist barrierefrei (gut für Rollstühle).

Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: www.ufep.lu

oder über das Telefon der UFEP: 37 91 91 249