



Essen mit allen Sinnen neu entdecken



Leichte Sprache

Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Wir müssen jeden Tag essen und trinken.

Wir benutzen unsere Augen, Nase und Hände bei der Auswahl des Essens. Wenn unsere Nase zu ist, schmeckt unser Lieblingsessen ganz anders. Wie das möglich ist, erfahren wir in der Formation.

Das was wir essen, bestimmt direkt unsere Laune, unser Wohlbefinden, unser Denken 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 Mahlzeiten zu.
Wir 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 Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

Sich anmelden:

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

Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich



youtu.be/5s7_SnovNZM

Nummer 4826

» Für wen ist die Formation?

Die Formation ist in einfacher Sprache.

Sie ist vor allem für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

» Wer hält die Formation?

Stéphanie Rosquin
Ernährungs-Beraterin

» Datum

28. September 2026
Von 9:00 bis 17:00 Uhr

» Kosten

50 €
Das Mittagessen ist im Preis dabei. Unterstützer bezahlen nichts.

» Sprache

Luxemburgisch

» Ort

Im Schloss in Bettingen