

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## DIE SAISONALE NACHHALTIGE KÜCHE Gut fürs Klima – gut für mich!



**ZU WENIG ANMELDUNGEN  
SEMINAR WURDE  
ABGESAGT**

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Gesundes Essen ist Voraussetzung für gute Leistung und Wohlbefinden. Doch auf welche Weise entscheiden wir uns für die Lebensmittel, mit denen wir uns gesund und fit halten? Und was hat letztendlich unser Essen mit dem Klima zu tun?

Es gibt viele Möglichkeiten eine gesunde und nachhaltige Ernährung in unserem Alltag umzusetzen und gleichzeitig durch eine bewusste Auswahl das globale Klima positiv zu verändern.

Erlernen Sie durch einen Blick auf nachhaltige Kriterien, nährstoffschonende Verarbeitung unserer Lebensmittel und einem wertschätzenden Umgang damit, schmackhaftes und gesundes Essen zuzubereiten.

### Ziel

- Sie erkennen den Zusammenhang zwischen gesunder Essensauswahl und Ökologie.
- Sie können durch gute Planung gesunde und nachhaltige Gerichte zubereiten.
- Ihre Ernährungskompetenz hinsichtlich Herkunft, Einkauf und Verbrauch von Lebensmitteln ist erweitert.
- Sie wissen, wie Sie Spaß am Kochen haben können.
- Sie sind zur klimaorientierten Essensauswahl motiviert.
- Sie lernen einfache, gesunde, schnelle und leckere Rezepte kennen.
- Sie stärken Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch eine klimaorientierte Essensauswahl, die leicht und lecker schmeckt.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

### Programm

- Vermittlung wissenschaftlich fundierter Informationen zum Thema Klima und Ernährung
- Eckpfeiler einer nachhaltigen Ernährung anhand der Planetary-Health-Diet
- Spaß beim Kochen
- Zubereitung von gut verträglichen und sättigenden Mahlzeiten aus klimafreundlichen Produkten

**MITZUBRINGEN:** 2 Geschirrhandtücher für den gemeinsamen Abwasch, Dosen für übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke, Schreibzeug

**Seminarnummer:**  
Q2.2.1.1

**Methode:**  
Wissensvermittlung und gemeinsames Kochen

**Referent\*in:**  
Elvira Stolz  
Dipl. Oecotrophologin (FH),  
staatlich anerkannte Hauswirtschaftsleiterin, VDOE-zertifizierte Ernährungsberaterin

**Termin:**  
10.05.2023

**Zeit:**  
09:00 Uhr – 14:30 Uhr

**Ort:**  
Raum 07 im EG, Lehrküche der  
Mannheimer Abendakademie  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim

**Anmeldeschluss:**  
19.04.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)