



Gesund: Brain Food

Gesunde Ernährung beim Workshop „Brain Food – Ernährung als Wohlfühl- & Leistungskomponente im täglichen Arbeitsleben“.

Leckere und vor allem gesunde Rezepte gab es beim Workshop im Projekt „Stay Tuned – Leben, arbeiten, gesund bleiben!“ der Steirischen Hochschulkonferenz.

Die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Ernährung und geistiger Leistungsfähigkeit stand im Mittelpunkt des praxisorientierten Workshops „Brain Food – Ernährung als Wohlfühl- & Leistungskomponente im täglichen Arbeitsleben“ an der Pädagogischen Hochschule Steiermark. ExpertInnen des Fachbereichs Ernährung am Institut für Professionalisierung in der Berufspädagogik der PH Steiermark und Studierende führten die TeilnehmerInnen durch einen abwechslungsreichen Nachmittag, an dem Fachwissen praxisnah vermittelt wurde und natürlich auch das Verkosten von Brain Food nicht zu kurz kam. 15 TeilnehmerInnen aus 6 Institutionen des Steirischen Hochschulraums konnten sich so wertvolle Impulse für eine leistungsfördernde Ernährung holen. Die Rezepte wurden gesammelt und in Form einer Broschüre zum Nachkochen zur Verfügung gestellt.

Die nächste Veranstaltung im Rahmen von Stay Tuned findet schon bald statt:

Vortrag von Ernährungsmediziner Prim. Dr. Meinrad Lindschinger zum Thema „Mein Leben & Ich – functional eating – die bedarfsangepasste Ernährungsweise“ am 28. Juni 2016 von 17.00-18.30 Uhr in der Aula des FH Campus 02, Körblergasse 126, 8010 Graz.

Einige Impressionen





Friday, 17. June 2016