



universität
uulm

AKTIONSWOCHE

Ernährung

am 24. & 25.01. & 30.01.2024

Mit den Angeboten der Aktionswoche des Betrieblichen Gesundheitsmanagements am **24., 25. und 30. Januar** rund um das Thema Ernährung wollen wir Anreize zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung geben und neue Impulse setzen. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und lassen Sie sich auf unser spannendes Angebot ein. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Die Aktionswoche wird begleitet durch das Studierendenwerk, das neue und ausgewogen zusammengestellte gesundheitsförderliche Gerichte anbietet. <https://studierendenwerk-ulm.de/essen-trinken/mensen-und-cafeterien/>

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
24.01. 08.30 – 09.30 Uhr	Workshop: Müslistraße – cremig, fruchtig, knusprig	Sandra Heiligmann, Diätassistentin	Gymnastikraum O25
25.01. 08.15 – 09.00 Uhr	Vortrag: Meal Prep – geplant, gekauft, gesund gegessen	Julia Hertenberger, Diätassistentin	Gymnastikraum O25
25.01. 09.30 – 10.30 Uhr	Workshop: Darmgesundheit	Julia Hertenberger, Diätassistentin	Gymnastikraum O25
25.01. 12.30 – 13.30 Uhr	Vortrag: Gesunde Ernährung	Nina Lackner, Medizinstudentin, Uni Ulm	Online via Zoom
30.1. 17.00 – 19.00 Uhr	Online Kochworkshop: Meal Prep	Sandra Heiligmann, Diätassistentin	Online via Zoom

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **20.01.24**
<https://sport.uni-ulm.de/de/hssp-sportangebot/workshops/ernaehrung>



Alle Beschäftigten der Universität Ulm können unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine eine Arbeitsstunde auf die Nutzung des Angebotes des Aktionstags verwenden.



24.01. Workshop Müslistraße

08.30– 09.30 Uhr

Superfoods sind in aller Munde – worauf hier beim Kauf geachtet werden kann, was es mit den heimischen Superfoods auf sich hat und wie diese in Kombination mit einem leckeren Müsli schmecken, erfahren Sie bei unserer Frühstücksaktion. Hier dürfen Sie die Haferflocken selbst malen, aus verschiedenen Obstsorten wählen und ein crunchy Topping aussuchen. Am Ende kommt eine leckere Kostprobe heraus, die Sie genießen dürfen.

25.01: Vortrag Meal Prep

08.15 – 09.00 Uhr

Hier erfahren Sie, wie man mit der richtigen Planung, etwas Vorbereitung und cleverer Vorratshaltung wertvolle Zeit spart und dabei lecker und gesund mit selbstgemachten Gerichten durch den Arbeitsalltag kommt. Mit praktischen Tipps rund um das Lagern, Verpacken und Aufbewahren vorbereiteter Gerichte und einem cleveren Baukastensystem, mit dem sich schnell und einfach gesunde und ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen lassen.

25.01.: Workshop Darmgesundheit

09.30 – 10.30 Uhr

Erfahren Sie was der Darm alles leistet und wie Sie ihren Darm optimal unterstützen können. In diesem Workshop können Sie praktisch erfahren welche Lebensmittel gut sind für den Darm, Sie sehen wie probiotische Produkte hergestellt werden, was es mit Fermentieren auf sich hat und Vieles mehr! Zusätzlich gibt es ein darmfreundliches Probiererle mit vielen weiteren Rezeptanregungen.

25.01.: Vortrag Gesunde Ernährung

12.30 – 13.30 Uhr

Im Vortrag zum Thema „Gesunde Ernährung“ erwartet Sie eine kurze Einführung, was eine gesunde Ernährung eigentlich beinhaltet und welche positiven Auswirkungen diese mit sich bringt. Außerdem erhalten Sie Input zur Umsetzung im Alltag und Tipps wie nachhaltig an der eigenen Ernährung etwas geändert werden kann.

30.01.: Online Kochkurs Meal Prep

17.00 – 19.00 Uhr

Hektischer Alltag aber trotzdem abwechslungsreich und bewusst Essen? Das geht! In diesem Onlinekochworkshop bereiten wir gemeinsam zwei schnelle und superleckere Gerichte zu und erfahren wie sich das Kochen gut in den Alltag integrieren lässt. Besonders toll dabei: 2 leckere Gerichte für die nächste Mittagspause sind schon fertig.