



Aktionstag „Durchblick im Ernährungslabyrinth“ 08. März 2017

Nicht immer ist es leicht in dem heutigen Ernährungsdschungel den nötigen Überblick zu behalten. In der Werbung und bei jedem Einkauf werden uns Produktneuheiten angepriesen, die vermeintlich weniger Zucker oder Fett beinhalten oder einen besonderen Beitrag für unsere Gesundheit leisten. Um einen Weg durch diesen Ernährungssirrgarten aufzuzeigen, veranstaltet das Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“ am **08. März 2017** einen Aktionstag zu dem Thema **„Durchblick im Ernährungslabyrinth“**. Im Vortrag „Einkaufen leicht gemacht trotz versteckter Fallen“ erfahren Sie wie Sie Fallstricke im Supermarkt erkennen und was beim Einkauf zu beachten ist. Der anschließende Workshop nimmt Lebensmittel in den Blickpunkt und bietet viel Raum zum selbständigen Probieren und Testen. Der Fokus des Vortrags „Nahrungsergänzungsmittel“ liegt auf der kritischen Beleuchtung dieser Zusatzstoffe. Vor- und Nachteile werden diskutiert.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
8.15 - 9.15 Uhr	Vortrag: Einkaufen leicht gemacht trotz versteckter Fallen	Julia Hertenberger, Diätassistentin	N24-226
10.00 - 11.45 Uhr	Workshop*: Lebensmittel unter der Lupe – Mit allen Sinnen genießen	Julia Hertenberger, Diätassistentin	Gymnastikraum des Hochschulsports, O25-175
12.15 - 13.15 Uhr	Vortrag: Nahrungsergänzungsmittel – gesünder leben durch Pillen und Pulver?	Alexandria Geiselman, Dipl. Oecotrophologin, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.	N24-226

*Anmeldung erforderlich bis 28. Februar unter bgm@uni-ulm.de



Aktionstag **„Durchblick im Ernährungslabyrinth“** **08. März 2017**

Vortrag: Einkaufen leicht gemacht trotz versteckter Fallen, 8.15 – 9.15 Uhr

Einkaufen ist eine fast täglich wiederkehrende Beschäftigung, für die es nicht viel Überlegung braucht?! Weit gefehlt, denn versteckte Zucker, Laktose oder Farbstoffe lauern überall. Bei jedem Einkauf wird man mit angeblichen Low-Fett-Produkten konfrontiert oder mit Lebensmitteln, die regionale Herkunft suggerieren. Wer blickt da noch durch? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über Einkaufsfallen, testen selbst und können Fragen stellen.

Workshop: Lebensmittel unter der Lupe – Mit allen Sinnen genießen, 10.00 – 11.45 Uhr

Dieser Workshop lädt Sie zur Schärfung Ihrer Sinne und einem veränderten Blick auf das Alltägliche ein. Nach einer kurzen Einführung in die fünf verschiedenen Sinne des menschlichen Körpers starten wir in einen interessanten Parcours voller Experimente rund um das Thema Essen und Trinken. Zucker, Haltbarkeit, Fette, Bio und vieles mehr werden genauer unter die Lupe genommen!

Vortrag: Nahrungsergänzungsmittel – gesünder leben durch Pillen und Pulver?, 12.15 – 13.15 Uhr

Ohne Nahrungsergänzungsmittel keine ausgewogene Ernährung – das suggerieren Hersteller von Präparaten, Pillen und Pülverchen. Von Aloe-Vera-Kapseln über Knoblauch-Präparate bis hin zu Omega-3-Produkten: Für jede Beschwerde scheint es ein Mittelchen zu geben. Doch was sind überhaupt Nahrungsergänzungsmittel? Mit welcher Strategie werden die zusätzlichen Vitamine, Mineralstoffe und Co. beworben? Nicht alle Aussagen über die Wirkung sind erlaubt. Der Vortrag klärt über Risiken und Wirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln auf und gibt Tipps, was Verbraucher beim Kauf beachten sollten.

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