



Gesunde Menschen,
in gesunden Gesellschaften,
auf einem gesunden Planeten. www.healthy3.ch

Weiterbildung

Hintergründe und Anregungen für die Praxis

Was wir essen und wie wir uns im Alltag bewegen, hat sowohl Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, als auch auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft – jetzt und in Zukunft, lokal und global.

Das Thema Ernährung ist für eine nachhaltige Entwicklung sehr relevant, da es sich an der Schnittstelle verschiedener Bereiche wie Gesundheit, Umwelt, Landwirtschaft, Bildung und Soziales bewegt. Das halb- oder ganztägige Angebot richtet sich an Fachpersonen aus Gesundheit, Bildung, Gemeinwesen und Gastronomie sowie an weitere Interessierte.

Die Weiterbildung vermittelt Hintergrundinformationen zu nachhaltiger Entwicklung und Gesundheitsförderung, informiert über aktuelle, alltagsrelevante Themen wie Lebensmittelwege, Lebensmittelverschwendung, Fleischkonsum oder aktive Mobilität, zeigt Herausforderungen und Lösungsansätze auf, gibt Denkanstösse und regt zur Umsetzung im Alltag an.

Inhalte der Weiterbildung

Einführung in theoretische Grundlagen zu Nachhaltiger Entwicklung und Gesundheitsförderung

1. **Pflanzliche Lebensmittel:** Lokal handeln und global denken.
2. **Tierische Lebensmittel:** Qualität vor Quantität, auf Herkunft und Produktion achten.
3. **No Food Waste:** Lebensmittel wertschätzen und geniessen.
4. **Lebensmittellabel:** Überblick gewinnen und als Hilfsmittel nutzen.
5. **Aktive Mobilität:** Im Alltag bewegt unterwegs sein.

Konditionen

Variante 1: 1/2 Tag zu 2 von 5 Themen nach Wahl = CHF 1'500.-*

Variante 2: 1 ganzer Tag zu 4 von 5 Themen nach Wahl = CHF 2'500.-*

*Preise inklusive MwSt., Planung, Durchführung und Nachbereitung; exklusive Raum und Verpflegung. Auf Wunsch können Raum und Verpflegung organisiert werden.

Wissensstand und Bedürfnisse der Teilnehmenden werden im Vorfeld in Erfahrung gebracht und fliessen in die Weiterbildung mit ein.
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Kontakt und Umsetzung

Sophie Frei, Dipl. oec. troph
freistil – Ernährung und Bewegung
www.frei-stil.ch
www.healthy3.ch

info@healthy3.ch
+ 41 79 227 27 05

