



Ernährungs-Quiz

lecker, lustig & informativ

Das informative Ernährungs-Quiz vermittelt auf interaktive Weise die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung. Hier können Sie in herrlich beschwingter Atmosphäre Impulse für eine gesundheitsförderliche Ernährung sammeln. Spielerisch leicht bekommen Sie hier wertvolle Wissenshäppchen zu den menschlichen Stoffwechselprozessen, der Nahrungszusammensetzung, und der Wirkung von Nahrungsmitteln auf Körper und Geist.

Inhalte

- Hintergrundwissen zum Stoffwechsel des Menschen
- Spielerische Wissensvermittlung zu den Makronährstoffen
- Wirkung unserer Ernährung auf unseren Körper
- Vermittlung einfacher Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag

Nutzen

- Spielerisch leichtes Lernen
- Stärkung des Bewusstseins für eine gesunde Ernährung
- Kenntnisse über die Zusammenhänge der Ernährung und einem gesunden Körper und Geist
- Kennenlernen einfacher alltagspraktischer Ernährungs-Tipps

Leistungsüberblick:

Ernährungs-Quiz

- Interaktives Quiz
- Dauer: 90 Minuten
- Mögliche Teilnehmerzahl: 25

Das Ernährungs-Quiz eignet sich als

- Mitarbeiterschulung
- Im Rahmen eines Gesundheitstages
- als Programmpunkt für eine Firmenveranstaltung oder Personalversammlung
- Als Impuls-Beitrag einer Aktionswoche

→ Termine & Preise auf Anfrage

Dass Ernährung ein zentraler Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden ist, ist den meisten Menschen klar. Doch wie kann man eine gesunde Ernährung in den Alltag integrieren und trotzdem genussvoll essen? Wenn Sie einen Weg suchen, Menschen auf fröhliche Art und Weise zu motivieren, sich mit ihrer Ernährung beschäftigen zu wollen, dann geben wir, von GewusstGesund, mit unserem Quiz gerne Impulse dafür!