

## **Ernährungsworkshop Nürnberg 01.-02.05.2021**

### **Samstag 01.05.2021**

10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Am ersten Tag besteht die Möglichkeit, das notwendige Ernährungswissen zu erwerben, um eine PWS-gerechte Ernährung gestalten zu können. Wir beschäftigen uns mit dem Energiebedarf von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit PWS und den Besonderheiten ihres Stoffwechsels. Wir erarbeiten die Grundlagen der optimierten Mischkost und schauen bei den Lebensmittelgruppen hinter die Kulissen. Bei der Frage nach der Umsetzung im Familienalltag können alle Teilnehmer ihre Erfahrungen einbringen. Dabei geht es nicht nur um die Organisation der Familienmahlzeiten, sondern auch um die psychologischen Aspekte bei der Umsetzung. Wie können wir Kindergärten, Schulen und Großeltern einbeziehen? Wie gehen wir mit der fehlenden Sättigungswahrnehmung um? Wie können wir Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit PWS im Alltag altersangemessen unterstützen und mitgestalten lassen?

Neben der Wissensvermittlung bietet der Workshop Raum für den Austausch zwischen den Teilnehmern.

### **Sonntag 02.05.2021**

9:30 Uhr bis ca. 14:00 Uhr

Am zweiten Tag gibt es die Chance, nun die erlernte Theorie in die Praxis umzusetzen. Wir treffen uns nach dem Frühstück in einer Lehrküche, um dort gemeinsam Rezepte auszuprobieren. Nach einer Einführung in die Rezepte finden sich die Teilnehmer in Teams zusammen, um dann gemeinsam zu kochen. Zum Mittag haben wir die Möglichkeit, die verschiedenen Gerichte zu probieren und unsere beim Kochen und Backen gemachten Erfahrungen auszutauschen. Danach nehmen sie die neuen Rezepte und die guten Ideen aus dem Workshop mit nach Hause.