



## Seminar „Du bist was du isst“ - Alles rund um eine gesunde Ernährung

Die Ernährung hat – gemeinsam mit sportlicher Aktivität und einem ausgeglichenen Seelenleben – wohl den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Fitness und unsere Gesundheit. Doch im hektischen Alltag kann es einem ganz schön schwerfallen, sich ausgewogen zu ernähren. Aus Zeitmangel schiebt man lieber schnell eine Pizza oder ein Fertiggericht in den Ofen oder geht in einen der Fast-Food-Tempel um die Ecke. Besonders in der Medienwelt ist die Ernährung ein großes Thema und führt mit vermeintlich gesunden Trends wie Detox, Low Carb, Vegan, Paleo und Co. ganz schön in die Irre. Aber was ist denn nun heutzutage eigentlich „gesund“? Was soll man bei dem Überangebot an Produkten noch essen und worauf kann ich besonders bei meiner Kinder- und Jugendgruppe achten?

Neben diesen aktuellen Fragestellungen und Alltagstipps werden sowohl Ernährungsgrundlagen thematisiert und neueste wissenschaftliche Studien vorgestellt als auch Bezug auf die Ernährung bei Volkskrankheiten wie Diabetes, Krebs oder Adipositas genommen. Die Ernährungspsychologie – „Warum esse ich, was ich esse?“ – wird natürlich auch mit aufgegriffen.

**Ergänzung:** Ernährung im Schießsport

### Ziel des Lehrgangs (8 UE):

Ziel der Fortbildung ist es den Jugendleitern, Trainern und Betreuern einen umfassenden Einblick rund um das Thema Ernährung zu geben. Die Teilnehmer lernen, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt, um diese Erkenntnisse sowohl im Alltag anzuwenden als auch in ihren Kinder- und Jugendgruppen zu thematisieren und weiterzugeben.

### Termin:

- Olympia-Schießanlage, großer Sitzungssaal  
Sonntag, 18. Juli 2021, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### Referenten:

**Dr. rer. nat. Christina Holzapfel** - Wissenschaftliche Geschäftsführerin Kompetenznetz Adipositas, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Institut für Ernährungsmedizin (TU München)

**Jan-Erik Aepley** – Sportdirektor beim BSSB

### Teilnehmergebühr:

**25,- Euro.** Darin sind Mittagessen, Referenten- und Materialkosten enthalten. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

### Mitzubringen:

Schreibzeug und Testatheft (falls vorhanden)

### Teilnehmerkreis:

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein/Gau/Bezirk im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind und ein großes Interesse daran haben, sich zum Thema Ernährung weiterzubilden.

**Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:**  
[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html)