

Workshop i um 14.15 Uhr

„... und dennoch bin ich gut versorgt – Gut Essen und Trinken in Zeiten knapper Ressourcen“ mit Heike Bornemann

Ernährung ist eines der Top-Themen für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie kann nicht nur Erkrankungen vorbeugen, sondern auch die Beschwerden bei bestehenden chronischen Erkrankungen positiv beeinflussen. Dieser Workshop bietet eine kompakte Darstellung wichtiger und aktueller Aspekte rund um „Gutes Essen und Trinken“. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Betrachtung der Möglichkeiten der Gestaltung von Mahlzeiten im Alltag, der von knappen Ressourcen bestimmt wird. Der Workshop gibt mit spielerischen Tools Anregungen zur Unterstützung einer bewussten Gestaltung der Ess- und Pausenkultur von Familien, die nur wenige Ressourcen zur Verfügung haben.

Weitere Inhalte: Die Ernährungspyramide des AID, Lebensmittelvielfalt und Bewertungskriterien in Bezug auf die zur Verfügung stehenden Mittel, „Warum wir essen, was wir essen ...“, Essen in belasteten ressourcenarmen Zeiten, Rund ums Einkaufen und Zubereiten

Lernziele:

- 1) Vermittlung von Basiswissen zu „guter“ Ernährung mit knappen Ressourcen.
- 2) Die Vermittlung von Zusammenhängen zwischen den Anforderungen des Alltags, Gesundheit, Ernährung und Leistungsfähigkeit.
- 3) Erhaltung und Förderung der Leistungsfähigkeit der Betroffenen.
- 4) Erweiterung des Verständnisses des Zusammenhanges von Armut und Ernährungsstatus.
- 5) Motivation zu einem „bewusst-entspanntem“ Essverhalten.

Zur Person:

Heike Bornemann, Studium der Oecotrophologie an der Hochschule Niederrhein, Studium der Gesundheitswissenschaften mit dem Schwerpunkt Gesundheitsmanagement und Gesundheitsökonomie an der Uni Bielefeld, Systemische Beraterin (DGSF), Ernährungsberaterin / DGE, zertifizierte Ernährungsberaterin / VDOE, 1992 PM-Assistentin REIN Elektronik GmbH, 1993-1997 Präventionsberaterin Techniker Krankenkasse GSt. Duisburg, seit 1997 Leitung des isogm – Institut für systemorientiertes Gesundheitsmanagement mit Aufgaben in systemisch-integrativer Ernährungstherapie, Beratung, Weiterbildung mit Sitz in Essen, Mitglied im RIN (Regionales Innovationsnetzwerk Ruhrgebiet) – „Kinder- und

Jugendgesundheit durch erfolgreiches Präventionsmanagement“ in den Boards „Präventionsmanagement in Quartieren“ und „Datenmanagement und Monitoring in der Prävention“, stellvertretende Sprecherin der DGSF-Fachgruppe Systemische Beratung, Mitglied der Lenkungsgruppe Gesundheit des Jona-Familienzentrums Essen-Heidhausen, Mitglied im Netzwerk Essstörungen des Gesundheitsamtes der Stadt Essen, seit 1997 Mitglied des Verbandes der Oecotrophologen (VDOE) und des VDOE-Expertenpools, seit 2006 Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)