



Das Vormittags-Programm an unserem Stand:

10:30: Smoothies für Frühaufsteher.

Erradeln Sie sich auf unserem Smoothie-Bike den gesunden Start in den Tag!

11:30: Nur das Beste für die halben Portionen - gesunde Ernährung fängt im Kindesalter an.

Wie gestaltet man gesunde Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder und wie beeinflusst Ernährung die Konzentration und Leistungsfähigkeit in der Schule?

Erfahren Sie mehr von der Ernährungsexpertin Kristin Hasebrink (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

11:45: BIOSpitzenkoch Tino Schmidt kocht!

Ein leckeres Gericht aus den Lebenswelten FIT Kid oder Schule. Mit anschließender Verköstigung.

12:30: Bewegungsförderung im Betrieb - im Team den inneren Schweinehund besiegen.

Zusammenhalt und Motivation durch gemeinsamen Sport fördern. Claudia Bergmann (Deutscher Betriebssportverband) steht Rede und Antwort zur Umsetzung und den positiven Folge-Effekten.

13:00 BIOSpitzenkoch Tino Schmidt kocht!

ein leckeres Gericht aus der Lebenswelt Job&Fit. Mit anschließender Verköstigung.





Das Nachmittags-Programm an unserem Stand:

- 13:30 Küchen-Yoga: Bewegt im Betrieb - ohne Verspannungen in den Feierabend!**
Kleine Bewegungen im Alltag – große Wirkung. Wie das geht, zeigen Ihnen Melinda Strätz (Deutscher Olympischer Sportbund) & die Yoga- und Pilates-Lehrerin Kira Neumann.
- 14:00 Die Kraft der Kräuter entdecken– probieren Sie unser Wildkräuterpesto!**
Kochen mit (vergessenen) Kräutern – viel mehr als nur Dekoration! Erfahren Sie mehr vom Kräuterexperten Dieter Berweiler.
- 14:30 Denkparade statt Sitzblockade – wer länger sitzt, hat früher Rücken.**
Nur ein starker Rücken kann dauerhaft gut kochen. Unterstützen Sie aktiv Ihren Körper! Wie, zeigen Ihnen Melinda Strätz (Deutscher Olympischer Sportbund) & die Yoga- und Pilates-Lehrerin Kira Neumann.
- 15:00 Gesund naschen am Nachmittag.**
Wildkräuter-Eis – mehr als ein temporärer Trend. Warum? Fragen Sie den Kräuterexperten Dieter Berweiler.





Das Nachmittags-Programm an unserem Stand:

- 15:15 Frittieren, panieren, Übergewicht produzieren? Variieren!**
Muss es im Betrieb immer Fleisch sein? Diskutieren Sie mit der Ernährungsexpertin Kristin Hasebrink (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) über den Weg zum vegetarischen Gericht.
- 15:30 BIOSpitzenkoch Tino Schmidt kocht!**
Gesunde Food-Trends - servieren Sie die Extra-Portion Gesundheit und Glück. Mit anschließender Verköstigung.
- 16:00 Verführerisch vollwertig verpflegen – Mangelernährung vorbeugen.**
Zufriedene Patienten und Senioren durch eine vollwertige Gemeinschaftsverpflegung. Tipps, Anregungen und Informationen bekommen Sie von der Ernährungsexpertin Kristin Hasebrink (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Mit Verköstigung eines Trinkmüslis.
- 16:30 Warum´s am nächsten Tag noch besser schmeckt! Lebensmittelreste kreativ nutzen.**
Nachhaltig wirtschaften - auch in der Gemeinschaftsverpflegung.
Vorstellung der Initiative *Zu gut für die Tonne!* und Beste Reste-Mitnahmeaktion mit der Expertin Felicitas Arndt (*Zu gut für die Tonne!*)

