



Gesundheitsmodul

Thementag „Trinken“ mit Smoothies

Am Infostand werden die Teilnehmenden praxisnah rund um das Thema „Gesundes Trinken“ informiert. Als besonderes Highlight werden unterschiedliche Smoothies zur Verkostung angeboten.

Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist elementarer Bestandteil einer gesunden Ernährung. Bereits ein geringes Flüssigkeitsdefizit wirkt sich leistungsmindernd und langfristig auch negativ auf die Gesundheit aus.

Smoothies liegen im Trend, schmecken lecker und können mit ihren Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung liefern. Aufgrund der hohen Nährstoffdichte zählen sie nicht zu den Getränken, sondern den Nahrungsmitteln. Die Teilnehmenden werden individuell beraten und für einen gesundheitsförderlichen Verzehr hochwertiger Smoothies sensibilisiert.

Teilnehmendenzahl bis zu 200 Teilnehmende (entsprechend 20 Liter Smoothies) Empfehlung: ca. 30 Teilnehmende pro Stunde; Beratung auch in Kleingruppenform möglich

Beratungszeit 1 Tag (6 Stunden)

Platzbedarf $\geq 12 \text{ m}^2$

Ausstattungsbedarf Stromanschluss 230 V

Themenschwerpunkte

- Wasserbedarf und -haushalt
- Gesund gesüßte versus gezuckerte Getränke
- Attraktive Varianten mit „Infused Water“
- Differenzierung zwischen Obst- und Gemüsesmoothies
- Sinnvoller Einsatz in Abhängigkeit vom Tagesablauf und körperlichen Aktivitäten

