



Gut genährt?!

Infos | Tipps | Methoden

2018, 144 Seiten

9,00 Euro

Art.-Nr. 1020 1802

ISBN 978-3-936459-58-6

In dem vorliegenden Werkbrief „Gut genährt?“ finden sich viele Hintergrundartikel und Informationen, damit wir uns gut ernähren können und zugleich gut genährt – körperlich und seelisch – sein können. Der Werkbrief behandelt umfassend die unterschiedlichen Themen. So geben die Kapitel die Richtung an:

- Das erste Kapitel **„Mehrwert – Nährwert“** beschäftigt sich nicht nur mit dem faktischen Nährwert von Lebensmitteln, sondern beleuchtet auch den Mehrwert von Lebensmitteln.
- Das zweite Kapitel **„Kritisch konsumiert“** gibt Anregungen zum Nachdenken:
 - Braucht es das, was wir konsumieren, wirklich?
 - Woher kommen die Lebensmittel?
 - Wie sind sie verarbeitet?
 - Wie wurden sie hergestellt?
 - Sind sie fair, regional und saisonal?
- Zum Nachdenken über unsere Nahrung regt das dritte Kapitel **„Nahrung nachgedacht“** an. Wie essen wir? Was essen wir? Und wie kommen wir am besten zu den besten Lebensmitteln, die nicht nur nach „vernünftigem Ermessen ... vom Menschen aufgenommen werden“ können.
- Ein reichhaltiger **Methodenteil** mit Methoden für Gruppenstunden, mit Gottesdiensten und praktischen Tipps für Rezepte findet sich im Praxisteil.

Bestellen Sie direkt im Internet: www.landjugendshop.de

Gerne senden wir Ihnen den kostenlosen Materialienkatalog mit unserem kompletten Angebot zu!