

#### Titel

Thema:	Iss dich gesund und leistungsfähig - Gesunde Ernährung im Lehrberuf
Veranstaltungsnummer:	267700803

#### Inhalt/Beschreibung

Schwerpunkte/Rubrik:	Berufseingangsphase
----------------------	---------------------

#### Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- Berufseinsteiger
Schularten:	- Berufsbildende Schule, Grundschule, Gymnasium, Regelschule, Thüringer Gemeinschaftsschule
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	Online-Fortbildung
Leitung:	Anja Göbel, Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien
Dozenten:	Anja Göbel, Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplan

#### Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	<p>In diesem kurzweiligen Onlineseminar beschäftigen wir uns mit ernährungsspezifischen Herausforderungen, die der (Lehrer-)Alltag mit sich bringt uns besprechen Handlungsoptionen, um Ihnen aus der "Kaffee &amp; Riegel - Falle" zu helfen. Wir beschäftigen uns mit Makro- und Mikronährstoffen und deren optimale Verteilung und tauchen in die Tiefen der Ernährungsfallen und -Fehler ein. Sie erhalten Tipps welche Lebensmittel Sie lieber meiden sollten und welche Sie stattdessen zukünftig in den Einkaufskorb legen sollten, um fit und leistungsfähig zu bleiben.</p>
----------------------	--

#### Anbieter

Anbietername:	Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM)
Anbieteranschrift:	Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka
E-Mail-Adresse:	info@thillm.de
Telefon:	036458/560

#### Termin

Termin:	02.09.2025 10:00 bis 14:00 Uhr
---------	--------------------------------

Dauer: 5 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Videoplattform des Thillm, Big Blue Button, Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka (Onlineveranstaltung)