

DAS SEMINAR

Termin	Mi., 25. November 2026, 10:00 Uhr bis Do., 26. November 2026, 15:00 Uhr
Leitung	Judith Hilmes, Kompetenzzentrum Lingen
Organisation	Ingo Lüttecke, Ludwig-Windthorst-Haus
Kooperation	Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.
Referentin	Katharina Schaefer
Hinweis	Bitte ein Tablett oder Smartphone mitbringen!
Kosten	242,00 € (EZ-Zuschlag 19,00 €)
Anmeldung	www.nlc.info KLIN.26-11-25.024

ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen
Tel.: 0591 6102 - 0
www.lwh.de

Ingo Lüttecke

Tel.: 0591 6102 - 117
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: luettecke@lwh.de

VERANSTALTUNGSORT

Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: S1 photos/123rf.com, S2 Luca Bertoli/123rf.com, S5 Kaffee Meister/unsplash.com



Hauswirtschaft (fachfremd) unterrichten

Ernährungsbildung niedrigschwellig
vermitteln

Seminar für Lehrkräfte aus den Bereichen
Hauswirtschaft / AWT / Gesundheit und Soziales an

Mittwoch - Donnerstag
25. - 26. November 2026

CHECK DEIN ESSEN!

In diesem Seminar wird das Ernährungsbildungsangebot „Ernährungsbildung niedrigschwellig vermitteln“ der Verbraucherzentrale vorgestellt. Die Veranstaltung dient der Auseinandersetzung mit der Welt der Lebensmittel innerhalb der Ernährungsumgebung und der Reflexion des eigenen Konsumverhaltens. Übergeordnet sollen Methoden vermittelt werden, die es ermöglichen, Ernährungsbildung selbst niedrigschwellig vermitteln zu können.

Im Laufe des Workshops setzen Sie sich mit verschiedenen Lebensmittelgruppen, Lebensmittelverpackungen, cleveren Strategien für das Einkaufen und einer nachhaltigen Ernährung auseinander. Weiterhin werden Sie mehr zum Thema Hülsenfrüchte erfahren.

Der zweite Tag des Seminars wird als Methodenwerkstatt „Ernährungsbildung“ durchgeführt. Hier können Sie selbst Methoden erproben und umsetzen. Die Methodenwerkstatt soll dazu dienen, eigene Bildungseinheiten zum Thema Ernährung lebendiger und die Intention der Lehrereinheit für die Teilnehmenden zugänglicher, greifbarer sowie alltagsnäher zu gestalten. In der Fortbildung wird ein umfangreiches Material- und Aufgabenpool rund um das Thema „gesunde und nachhaltige Ernährung auch mit kleinem Budget“ vorgestellt, so dass reichlich Differenzierungsideen und modulare Erweiterung möglich ist.

Inhalte:

- Kennzeichnung von Lebensmittelverpackungen
- Werbestrategien und -aussagen kritisch untersuchen
- Unterschiedliche Lebensmittelgruppen im Supermarkt
- Clevere Einkaufsstrategien
- Nachhaltige, klimaschonende Ernährung vor dem Hintergrund ökologischer und gesundheitlicher Aspekte (auch mit kleinem Budget)
- Lebensmittelverschwendung, kreative Resteverwertung und Meal Prep
- Hülsenfrüchte - Proteine und Ballaststoffe
- Überprüfung des Zuckergehalts von Getränken
- Einschätzung des eigenen Ernährungsverhalten
- Gruppenaktivierende Methoden in der Ernährungsbildung

REFERENTIN



Katharina Schaefer

Katharina Schaefer arbeitet bei der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Sie absolvierte das Studium der Oecotrophologie in Osnabrück. Zudem absolvierte Sie ihren Master in Ernährung und Gesundheit in Münster.

Seit 2025 arbeitet sie bei der Verbraucherzentrale Niedersachsen in Osnabrück im Bereich Lebensmittel und Ernährung als Projektmitarbeiterin.

Zu ihren derzeitigen Arbeitsschwerpunkten gehört die Durchführung von Vorträgen, Seminaren, (Koch-) Workshops sowie Informations- und Beratungsarbeit rund um die Ernährung für unterschiedliche Zielgruppen.

Die Ernährungsbildung liegt ihr dabei sehr am Herzen, denn das Wissen und die Fertigkeiten rund um Lebensmittel, sind Grundlage für eine gesundheitsförderliche, leckere und vielseitige Ernährung.

ABLAUF

MITTWOCH, 25. NOVEMBER 2026

- 10:00 Begrüßung, Kennenlernen
Aufgaben der Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.
- 10:45 Stehkaffee
- 11:00 Clever einkaufen unter der Lupe –
mehr sparen, weniger verschwenden
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Hülsenfrüchte – Von Ballaststoffen bis Protein
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 Trinkprofis und kreative
Mahlzeitengestaltung - Kleiner
Praxisteil im Klassenzimmer
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Gemütliches Beisammensein

DONNERSTAG, 26. NOVEMBER 2026

- 08:15 Frühstück
- 09:00 Methodenwerkstatt Teil 1
- 10:30 Stehkaffee
- 11:00 Methodenwerkstatt Teil 2
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Methodenwerkstatt Teil 3
- 14:30 Auswertung und Evaluation
- 15:00 Ende der Veranstaltung