

Gut genährt?!

Spannende Infos, Tipps und Methoden im Werkbrief der KLJB

Autor: KLJB / Ronja Goj | Veröffentlicht: Donnerstag, 30 Mai, 2019 - 05:55

Wie können sich die Menschen gut ernähren? Und wie sind sie gleichzeitig körperlich und seelisch gut genährt? Damit befasst sich dieses Werkheft der KLJB. Vier Kapitel. Mit spannenden Hintergrundartikeln, Informationen, Tipps und Methoden.

Mehrwert – Nährwert

Vegetarier, Veganer, Fleischliebhaber oder Slow food-Esser. Im ersten Kapitel kommen sie alle zu Wort. Es geht um Inhaltstoffe, Verbraucherschutz und eine faire, regionale, biologische Lebensmittelversorgung. Um den faktischen Nährwert und den Mehrwert von Lebensmitteln.

Kritisch konsumiert!

Braucht es das, was Menschen konsumieren wirklich? Woher kommen die Lebensmittel? Wie wurden sie verarbeitet? Sind sie fair, regional und saisonal? Kapitel zwei berichtet darüber, wie die kleinbäuerliche Landwirtschaft gestärkt werden kann, wie Ernährung und Klima miteinander verwoben sind, wie Menschen mit Lebensmitteln in Tansania und Spanien umgehen. Und was es mit dem Projekt „Weltacker 2000 Quadratmeter“ auf sich hat.

Nahrung nachgedacht



[1]

© Katholische Landjugendbewegung Bayerns

Gute Ernährung für Körper und Seele: „Gut genährt?!“ - Ein Werkbrief der KLJB (Katholische Landjugendbewegung Bayern) mit Hintergrundartikeln und Informationen.

Kapitel drei regt zum Nachdenken an. Fragt, was Menschen essen und wie sie essen? Befasst sich mit Lebensmittellagerung und Einkaufsplanung. Mit der Bedeutung von Lebensmittelsiegeln und -logos, mit Basiswissen aus der Hauswirtschaft, der Interessensgemeinschaft „FÜR“ und dem kritischen Umgang mit Fisch.

Gut genährt – Praxisteil

Methoden für Gruppenstunden, Gottesdienste, praktische Tipps und leckere Rezepte runden den Werkbrief im letzten Kapitel ab.

Bibliografische Daten:

Gut genährt?!

Infos – Tipps – Methoden

Erscheinungsjahr: 2018

144 Seiten

Art.-Nr. 1020 1802

EUR 9,00 [D]

ISBN 978-3-936459-58-6

Links

[1] <https://www.pfarrbriefservice.de/image/titelblatt-werkbrief-kljb-gut-genahrt>