

Online-Seminar-Reihe „Gesundheitskompetenz stärken - Das Beispiel Diabetes“

Teil 4: Prävention durch gesunde Ernährung

Helmholtz Zentrum München, Onlineschulung

28.10.2020, 16:30 - 18:00 Uhr

Herzliche Einladung zu unserem Online-Seminar: „**Gesundheitskompetenz stärken - Das Beispiel Diabetes, Teil 4: Prävention durch gesunde Ernährung**“. Ziel des Online-Seminars ist es, Lehrkräften eine praktische Umsetzungsmöglichkeit an die Hand zu geben, mit der sie die Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern stärken und so deren Bewusstsein für die Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit fördern können.

In der 90-minütigen Onlineschulung wird der Einfluss von gesunder Ernährung bei der Diabetes-Prävention sowie Aktuelles aus der Diabetesforschung vermittelt. Exemplarisch wird aus unseren Unterrichtsmaterialien die Lerneinheit "Gesund ernähren – Diabetes vorbeugen" vorgestellt. Lehrkräfte erhalten wissenschaftlich fundierte und jugendgerecht aufbereitete Unterrichtsmaterialien, die direkt im Unterricht einsetzbar sind. Zeit für Fragen und Austausch ist eingeplant.

Die kostenlose Fortbildung richtet sich schwerpunktmäßig an Lehrkräfte der Sekundarstufen I und II aus den Bereichen Biologie/Naturwissenschaften, Ernährung/Gesundheit, Sport, Sozialwesen, Ethik; es eignet sich auch als Grundlage für fächerübergreifenden Unterricht und Vertretungsstunden.

Anmeldung: bis 27. Oktober 2020 direkt per E-Mail an das Helmholtz Zentrum München (fit_in_gesundheitsfragen@helmholtz-muenchen.de) oder

Bayern: [Bayerische Bildungserver FIBS](#), Lehrgangsnummer E916-0/20/7

Hessen: [Hessische Lehrkräfteakademie](#), akkreditierte Veranstaltung Nr. 0200007401

Registrierte Veranstaltung beim Ministerium für Schule und Bildung des Landes NRW

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop oder Tablet mit einem Lautsprecher und eine stabile Internetverbindung. Eine Kamera und ein Mikrofon sind optional aber nicht zwingend erforderlich. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie für den Zugang zum Webinar einen Internet-Link und genaue Informationen zum Ablauf des Webinars.

Lehrgangsführung: Birgit Siepmann, Helmholtz Zentrum München

„Fit in Gesundheitsfragen“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Helmholtz Zentrums München und des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg (DKFZ). Es wird mit öffentlichen Mitteln durch die Helmholtz-Gemeinschaft gefördert. Hintergrundinformationen zum Projekt finden Sie unter www.diabinfo.de/schule-und-bildung.

Programm Online-Seminar „Gesundheitskompetenz stärken - Das Beispiel Diabetes“

Teil 4: Prävention durch gesunde Ernährung

- 16:30 Uhr** **Begrüßung und Vorstellung Helmholtz Zentrum München**
Verena Braun, Helmholtz Zentrum München
- 16:35 Uhr** **Vorstellung Projekt "Fit in Gesundheitsfragen"**
Birgit Siepmann, Helmholtz Zentrum München
- 16:40 Uhr** **Wissenschaftlicher Vortrag:
Gesunde Ernährung von Anfang an - Aktuelles zur Prävention des
Typ-2-Diabetes**
Prof. Dr. Mathilde Kersting, Forschungsdepartement Kinderernährung (FKE), Universitätskinderklinik Bochum
- 16:20 Uhr** **Pause**
- 17:25 Uhr** **Lerneinheit: Gesund ernähren - Diabetes vorbeugen**
Birgit Siepmann, Helmholtz Zentrum München
Die Lerneinheit vermittelt, wie gesunde Ernährung dauerhaft in den Alltag integriert werden kann, und so das Risiko an Typ-2-Diabetes zu erkranken, reduziert werden kann. Neben dem Zusammenhang von soziologischen Faktoren der Ernährung wird genussvolles Essen im Kontext mit der Vermeidung von Übergewicht diskutiert. Weiterer Schwerpunkt bildet das Anstoßen gesundheitsförderlichen Essverhaltens durch Nudging.
- 17:50 Uhr** **Umsetzung im Unterrichtsalltag und weitere Lehrmaterialien**
Birgit Siepmann, Helmholtz Zentrum München
- Quiz "Ernährung und Diabetes"
 - Lerneinheiten
- 17:55 Uhr** **Fragen und Feedbackrunde**
- 18:00 Uhr** **Abschluss und Verabschiedung**