

## **Brainfood während der Prüfungszeit**



Quelle Bild: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Kurs 1: 3.2.2022**

**Kurs 2: 19.5.2022**

## **Brainfood während der Prüfungszeit**

### *Selbstgemachte, gesunde Energielieferanten*

Unser Gehirn funktioniert leistungsstark, wenn es auch die richtigen Nährstoffe bekommt. Unter Brainfood werden Nahrungsmittel verstanden, welche besonders viele und komplexe Nährstoffe enthalten, die unseren Körper und unser Gehirn mit optimaler Energie beliefern, ohne uns müde oder träge zu fühlen nach dem Essen.

Eine gute Prüfungsvorbereitung heisst auch, bewusst auf die Ernährung zu achten, um Gehirn und Körper die notwendigen Nährstoffe zur Verfügung zu stellen, ohne ihn zusätzlich zu belasten. Gerade während anstrengenden Lern- und Prüfungszeiten wirkt eine gezielte und gesunde Ernährung leistungsfördernd.

Brainfood kann leicht selbstgemacht werden, nur gewusst wie!

### **Zielpublikum**

Der Kurs richtet sich an Personen, welche sich mit dem Thema "Brainfood" auseinandersetzen möchten, um ihr Gehirn optimal beim Denken und Studieren zu unterstützen und allgemein im Leben leistungsfähig zu bleiben.

### **Kursziele**

Sie erhalten Grundkenntnisse über das Thema "Brainfood", dessen Bedeutung für unseren Körper und bereiten selber Brainfood als einfache Zwischenmahlzeit zu.

### **Kursinhalte**

- Grundlagen Brainfood: Nährstoffe und geeignete Nahrungsmittel
- Brainfood rund um Lern- und Prüfungszeiten und allgemeine Gesundheit
- Einfache Rezepte, welche den eigenen Bedürfnissen entsprechend abgewandelt werden können
- Gemeinsame Zubereitung und Degustation von gesunden und energispendenden Zwischenmahlzeiten als «Brainfood to go»

<b>Kursleitung</b>	Astrid Tschappu, Fachlehrerin für Ernährung und Hauswirtschaft
<b>Daten, Zeiten</b>	17.30.00 – 20.45 Uhr Kurs 1: Donnerstag, 3. Februar 2022 Kurs 2: Donnerstag, 19. Mai 2022
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 12 Personen
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.–, Materialkosten Fr. 30.– pro Person
<b>Anmeldeschluss</b>	Kurs 1: Montag, 17. Januar 2022 Kurs 2: Montag, 2. Mai 2022
<b>Online-Anmeldung</b>	Über diesen <a href="#">Link</a> gelangen Sie zur Online-Anmeldung auf unserer Webseite <a href="http://www.bgs-chur.ch/kurse">www.bgs-chur.ch/kurse</a>

#### **Abmeldung Kurse**

Abmeldungen bis zum Datum des Anmeldeschlusses sind ohne Kostenfolge. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Betrag der Kurskosten zu entrichten.

Bei ungenügender Anzahl Anmeldungen behält sich das Bildungszentrum Gesundheit und Soziales das Recht vor, den Kurs zu verschieben oder abzusagen.