

## Webinar: Nachhaltig Essen – aber wie?

In der 4-teiligen Webinar-Reihe von jeweils 30 Minuten erfahren Sie, wie sie sich nachhaltig und gesund ernähren können. An jedem Termin wird ein Schwerpunktthema vorgestellt und es bleibt Zeit für Ihre Fragen.

**Zeit:** immer **19.00 bis 19h.30**; bitte loggen Sie sich 5 Minuten vorher ein

**Ort: Online**, den Teams-Link finden Sie [hier](#): oder auf [www.liebegg.ch](http://www.liebegg.ch) -> Weiterbildung -> 30 Minuten (im oberen grünen Band). Einfach auf den Titel mit dem Link draufklicken und Sie sind in der Veranstaltung.

**Anmeldung und Kosten:** keine

**Referentin:** Karin Nowack, Fachexpertin Ernährung Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg. Umweltnaturwissenschaftlerin ETH und Zert. Ernährungsberaterin. Befasst sich seit 10 Jahren mit nachhaltiger und gesunder Ernährung.

## Termine und Schwerpunktthemen

<p><b>Dienstag, 12.09.2023</b></p> 	<p><b>Übersicht</b>                  Welches sind die relevanten Punkte für eine nachhaltige und gesunde Ernährung?                  Nachhaltigkeit von <b>regionalen und saisonalen Produkten</b>.</p>
<p><b>Dienstag, 24.10.2023</b></p> 	<p><b>Foodwaste</b>                  Relevanz der Vermeidung von Foodwaste für die Nachhaltigkeit, Umgang mit dem Haltbarkeitsdatum, Tipps und Trick zur persönlichen Vermeidung von Foodwaste.  <b>Verpackung</b>                  Nutzen, Umweltverträglichkeit, sinnvolle Vermeidung.</p>
<p><b>Dienstag, 14.11.2023</b></p> 	<p><b>Umwelt- und Gesundheitsaspekte von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln</b>                  Die Lebensmittelpyramide der SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) und die Planetary Health Diet der EAT-Lancet Kommission ("planetarische gesunde Ernährung"): was sagen die wissenschaftlichen Empfehlungen zum Thema tierische und pflanzliche Lebensmittel?</p>
<p><b>Dienstag 12.12.2023</b></p> 	<p><b>Labels und Umweltkennzeichnungen</b>                  Durchblick im Labelsalat: Übersicht über die wichtigsten Produktionslabel (wie Bio oder IP), Ernährungs- und Umweltkennzeichnungen (wie Nutriscore, Eco-Score, M-Check).</p>