

# ERNÄHRUNGSKOMPETENZ SCHLÄGT ERNÄHRUNGSWISSEN

## Vom Kopf in die Küche und auf den Tisch

Ernährungswissen haben und Ernährungswissen in der Praxis sinnvoll umsetzen, sind zwei unterschiedliche Dinge. Das Zweite bringt eine ausgewogene, genussvolle Ernährung in den Alltag der Menschen und bedeutet echte Ernährungskompetenz. Die Fachspezialistinnen Hauswirtschaft und Ernährung des LZ Liebegg bringen mit den verschiedenen Weiterbildungsangeboten die Ernährungskompetenz in die Köpfe und in die Küchen der Teilnehmenden (oder der Kundinnen und Kunden).



## Ausgewogen geniessen:

### Fourchette verte bringt es auf den Tisch

Das LZ Liebegg koordiniert, im Auftrag des Departements Gesundheit und Soziales, das Projekt «Fourchette verte» im Aargau: Kindertagesstätten und Mittagstische werden begleitet und für ihr ausgewogenes Verpflegungsangebot zertifiziert. 2019 sind im Aargau 36 Institutionen (entspricht rund 1200 Betreuungsplätzen) mit dem Label von «Fourchette verte» ausgezeichnet worden. Das ist Ernährungskompetenz für die Generation der Zukunft.



## Fleisch ist gut – weniger Fleisch auch?

Der jährliche Weiterbildungsanlass am LZ Liebegg, gerichtet an die zertifizierten Tagesstätten und weitere Interessierte, bringt aktuelle Themen auf den Tisch, vor allem aber Köchinnen und Köche an den Weiterbildungstisch. 2019 standen ausgewogene vegetarische Gerichte im Zentrum: wie saisonale und regionale Zutaten geschickt und lustvoll kombinieren, ohne Fleisch, aber mit ausreichend Proteinen? Da kommt Fleisch an den Knochen – in der Ernährungskompetenz.