

## Thementag „Trinken“

### Eckdaten

Art des Moduls	Infostand mit oder ohne Smoothies
Ort	Indoor
Smoothie-Menge	Bis 200 Stk./100 ml, bis 3 Sorten, kompostierbare Becher
Teilnehmerzahl	Ohne TN-Begrenzung
Anmeldeliste	Nein
Beginn	Wegen Einkauf ab 9 Uhr
Dauer	6 Std./Tag
Einkauf + Auf-/Abbauzeit	2 Std.
Platzbedarf	12 qm
Raumausstattung	Tisch/e für 3-4 m Ausstellungslänge, 1 Extratisch ca. 1,50 m für die Smoothie-Produktion, 3 Stühle,
Teeküche	In fußläufiger Nähe zum Spülen notwendig
Bodenbeschaffenheit	PVC, Fliese, Stein (kein Teppich, Holz, Laminat, Rasen)
Stromanschluss	Ja, 3 Stromquellen mit Verlängerung bis zu den Tischen

### Kurzbeschreibung

Der Thementag Trinken spricht mit der umfangreichen Muster-Ausstellung ein elementares Thema der Salutogenese an. Die tägliche Leistungskurve wird durch Trinken beeinflusst. Schon ein 2%-iger Flüssigkeitsverlust verursacht 20% geistige Leistungsminderung. Falsches Trinkverhalten führt damit zu Produktivitätsverlusten und wirtschaftlichen Einbußen für die Firma. Die Teilnehmer lernen u.a. auch die versteckten Zucker in Getränken aufzuspüren und wirken damit präventiv z. B. den Gesundheitsrisiken der Fettleibigkeit entgegen. Aha-Effekte wirken für nachhaltige Wissensvermittlung und Handlungsmotivation.

### Die Aktionen am Infostand

- ✓ TN-Magnet → Smoothies - vor Ort frisch gemixt
- ✓ Sweet Home → Rezepte für Interessierte zum Nachmachen
- ✓ Alles Wasser → Muster zeigen es, Wasser ist nicht gleich Wasser
- ✓ Saftladen → Lebensmittelausstellung, wie viel Zucker steckt wo drin
- ✓ Trinken A-Z → Kaffee, Tee, Alkohol - Infos & Mythen
- ✓ Aha-Effekt → Mit den Info-Aufstellern
- ✓ Aktive Beratung → Fundierte Fachinformation

### Optional „Präsentation“

- ✓ Hingucker → Promotionstand, zur Ausgabe der Smoothies
- ✓ Vortrag → „Tipps und Infos rund um das Thema TRINKEN“
- ✓ Quiz → Durchführung des TK-Ernährungsquiz







Konzept © Habermann Gesundheitstraining-Ernährung GmbH

