

Outdoor-Kochworkshops für die ganze Familie

AOK und Dehoga geben Tipps zur gesunden Ernährung. Bei der Zubereitung ist Kreativität gefragt.

AOK und Dehoga geben Tipps zur gesunden Ernährung. Bei der Zubereitung der Speisen ist auch die Kreativität der Teilnehmer der Veranstaltung gefragt.

Viele Menschen achten bereits auf eine ausgewogene und vielseitige Ernährung. Denn sie ist die Basis für ein gesundes Leben. Mit ihrer Gesundheitsinitiative begleitet die AOK Plus Menschen auf dem Weg zu mehr Gesundheit im Alltag. Wie man mit kleinen Veränderungen Großes für die eigene Gesundheit tun kann, macht die Gesundheitskasse im August und September auch mit einem abwechslungsreichen Programm am Standort in Döbeln erlebbar.

Zur Veranstaltungsreihe „Gemeinsam Gesundheit erleben“ gehören zwei große Outdoor-Kochworkshops für die ganze Familie auf dem Steigerhausplatz, so eine Pressemitteilung der AOK. In Kooperation mit dem Deutschen Hotel- und Gaststättenverband (Dehoga) Sachsen heißt es zuerst: „Probier's Ma(h)l: Familienküche gesund genießen - Das 1x1 der bunten Brotbox“.

Langweilige und immer gleiche Brotboxen sollen der Vergangenheit angehören. Bei dem Workshop werden Inter-

essierten neue Ideen für ein gesundes und Kraft bringendes Frühstück zum Mitnehmen für Kita, Schule und Arbeit vermittelt.

Bei diesem Kochevent greifen die Erwachsenen und Kinder selbst zum Ausstecher und zu Spießchen und packen gemeinsam eine Frühstücks-Box, die nicht nur gut aussieht, sondern auch gut schmeckt und Superkraft fürs Köpfchen bringt, so die AOK. Dazu gibt es gesunde Rezeptideen für die Herbstküche, die zu Hause gut nachgekocht werden können.

Die einfache und schnelle Zubereitung von gesunden Speisen steht im Mittelpunkt des zweiten Outdoor-Kochevents unter dem Motto: „Gemeinsam mit Kindern kochen und gesunde Alternativen zu Fast Food genießen“. Bei dem sollen die Teilnehmer mit allen Sinnen entdecken, wie lecker und spannend gesunde Ernährung sein kann: Riechen, schmecken, fühlen, sehen und hören. Essen soll zum Erlebnis werden.

Die AOK zeigt zusammen mit Mitarbeitern des Dehoga Sachsen leckere, einfache Rezepte für die gesamte Familie, die schnell zu Hause nachgekocht werden können. Darüber hinaus gibt es Informationen zu Handmaß-Portionen, wie eine ausgewogene Portion aussieht und eine nachhaltige Speiseplanung für den Alltag einfach gelingt.

Für beide Veranstaltungen gibt es noch freie Plätze. Die Teilnahme ist gratis und unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit. Weitere Informationen und Anmeldung: plus.aok.de/filialangebote.

AOK Döbeln: 25. August, Steigerhausplatz/ Burgstraße 10, Döbeln

14 bis 16 Uhr: Das 1x1 der bunten Brotbox

16.30 bis 18.30 Uhr: Gesunde Alternativen zu Fast Food

Wörter: 361
Autor/-in: Cathrin Reichelt
tmt7xbo3joh12b87d5j5t6
Seite: 13
Ressort: Lokales
Medienkanal: PRINT
Mediengattung: Tageszeitung
Medientyp: PRINT

Jahrgang: 2025
Ausgabe: Nebenausgabe
Auflage: 4.727 (gedruckt)¹
4.582 (verkauft)¹
5.491 (verbreitet)¹
Reichweite: 0,0095 (in Mio)²

¹ von PMG gewichtet 07/2025

² AGMA ma 2024 Tageszeitungen