

Essen mit Freude
und Genuss

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Essen bedeutet weit mehr als Nahrungsaufnahme. Die Gestaltung der Essenssituation, die Atmosphäre und die Form der Begleitung sind wesentliche Elemente, die den Genuss und die Freude am Essen fördern.

Das gemeinsame Essen ist einer der wenigen Momente, um sich auszutauschen und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu fördern. Außerdem entwickeln sich dadurch gesunde Essgewohnheiten sowie ein positives Körpergefühl.

Essen braucht Zeit und Aufmerksamkeit ohne Ablenkung. Liebevoll zubereitete Gerichte aus wertgeschätzten Lebensmitteln machen jede Mahlzeit zum Genuss.

www.vivid.at

© VIVID - Fachstelle für Suchtprävention

