

Sehr geehrte Schulleiterinnen, sehr geehrte Schulleiter,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir möchten Sie und euch herzlich zu unserem Fachtag

„Essen ist Kopfsache – Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Psyche“

am **Mittwoch, den 18.11.2026** einladen.

Prof. Dr. rer. nat. Jennifer Schmidt der Fachhochschule Münster zeigt, warum Essverhalten weit mehr ist als eine Frage von Wissen und Willenskraft und wie Stress, Emotionen, Umweltreize sowie Ernährungsmythen unsere Entscheidungen oft stärker steuern, als uns bewusst ist. Nach einer kurzen Pause vertiefen wir das Thema mit „Nudging und Essverhalten in Schulen“. Nachmittags kann ein Workshop, siehe Beiblatt, gewählt werden.

Ablauf des Tages:

08:30 Uhr – Ankommen

08.45 Uhr – Begrüßung

**09:00 Uhr – Fachvortrag „Essen ist Kopfsache –
Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Psyche“**

Prof. Dr. rer. nat. Jennifer Schmidt
Fachbereich Gesundheit – Schwerpunkte
Gesundheitspsychologie und Forschungsmethoden

10.30 Uhr – Getränkepause

11:00 Uhr – „Nudging und Essverhalten in Schulen“

Prof. Dr. rer. nat. Jennifer Schmidt und
Leon Cassin Hammer (wissenschaftlicher Mitarbeiter
der FH-Münster Fachbereich Gesundheit)

12:30 Uhr – Mittagspause

13:30 Uhr – 15:00 Uhr – ein gewählter Workshop (siehe Beiblatt)

**15:00 Uhr – 15:30 Uhr – offenes Ende mit der Möglichkeit zum Austausch
mit den KoordinatorInnen**

Ort: Bezirksregierung Münster
Domplatz 1 - 3
48143 Münster

Die Anmeldung erfolgt wie immer über den Terminkalender unserer
Homepage.

Hier noch ein Hinweis zur Anmeldung: Bitte benutzen Sie Ihre Schulmailadressen und überprüfen Sie nach der Anmeldung zum Fachtag auch Ihren Spamordner, sofern Sie keinen Bestätigungslink erhalten haben.

Ihr/e BuG Koordinator*innen der Bezirksregierung Münster

www.bug-nrw.de

Auskunft erteilt ihr

BuG -Koordinatoren-Team

Münster:

Stefanie Mohr

Ingrid Deupmann

Kirsten Wever

Susanne Klein

Stephanie Rasche

Anke Schade

Florian Schulte

Florian Wienkamp

Daniela Weibels