

Allgemeine Bildung



Themenvielfalt: Grundlagen der gesunden Ernährung - das sollte jeder Wissen Präventionsangebot nach § 2a SGB V

Im Theorieteil erfahren Sie alles über gute und schlechte Fette, die Rolle der Milchprodukte, warum fünfmal Obst und Gemüse und welche Getreideprodukte besonders gut für unseren Körper sind.
Neben vielen praktischen Tipps erwartet Sie ein Wassertypentest.
Im praktischen Teil bereiten Sie mit der Dozentin Brotaufstriche zu und verkosten diese. Sie sind neugierig geworden? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch.

Seminarinhalte:

- Nahrungsbestandteile (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate)
- sichtbare und versteckte Fette, gesättigte und ungesättigte Fette
- Milchprodukte (gut oder schlecht?)
- Obst und Gemüse (Vitaminengehalt)
- Wasserhaushalt und Wohlbefinden
- Rolle der Getreideprodukte bei der gesunden Ernährung
- Zuckerquiz
- Durchführung eines Wassertypentests
- Möglichkeiten des Einsparens
- Praxis: Zubereitung von verschiedenen Bortaufstrichen mit Verkostung

Termin: 06.03.2017 | 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e. V. | Clemensstraße 5 | 99817 Eisenach

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche

Dozent: Bettina Michel , Diätassistent

Kosten: 49,00 EUR zzgl. 2,00 EUR für Lebensmittel

Ansprechpartner: Sarina Funk | Tel. 03691 61360