

Themenvielfalt: Gesunde Ernährung

Was sie wissen sollten. Jede Menge unterschiedlicher Ratschläge von Experten verwirren uns, was „Gesunde Ernährung“ sein soll. Wir bieten Ihnen einen Überblick über die verschiedensten Theorien. Laut Empfehlungen vieler Ernährungswissenschaftler sollte viel Obst und Gemüse gegessen werden.

Seminarinhalte: Die „Ernährungspyramide“ und den „Ernährungskreis“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kennen viele Deutsche. Sie stellen die sinnvolle Zusammensetzung der Lebensmittel dar. Hier erfahren Sie wichtige Hinweise, welche Lebensmittel für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu empfehlen sind. Was ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung? Worauf ist beim Kochen mit Lebensmittel zu achten?

Termin: Termin auf Anfrage | 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr
(Teilnahme nur nach Voranmeldung)

Veranstaltungsort: Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e. V. | Bahnhofstraße 1 | 99974 Mühlhausen

Zielgruppe: Interessierte ohne Vorkenntnisse | **Dozent:** Herr Müller, Ernährungsberater

Kosten: 10,00 EUR | **Ansprechpartner:** Rita Laufer | Tel. 03601 403071