



## Einladung zum Seminar am 30.07.2025 in Mühlhausen „Gesunde Ernährung“

Die „Ernährungspyramide“ und den „Ernährungskreis“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kennen viele Menschen. Sie stellen die sinnvolle Zusammensetzung der Lebensmittel dar. Hier erfahren Sie wichtige Hinweise, welche Lebensmittel für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu empfehlen sind. Jede Menge unterschiedlicher Ratschläge von Experten können verwirren und uns unsicher machen. Wir bieten Ihnen einen Überblick über die verschiedensten Theorien.

<b>Zielgruppe</b>	Interessierte
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ernährungspyramide</li><li>• Theorien der Ernährung</li><li>• Was ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung?</li><li>• Worauf ist beim Kochen mit Lebensmittel zu achten?</li></ul> <p>Die Gruppe ist auf max. 8 Teilnehmende beschränkt</p>
<b>Referent</b>	Christin Peter, Ernährungsberaterin
<b>Termin / Zeit</b>	30.07.2025 von 9.00 bis 13.30 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	21.07.2025
<b>Seminargebühr</b>	Die Seminargebühr beträgt 25,00 € pro Person inklusive Arbeitsmaterial
<b>Veranstaltungsort</b>	Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. Außenstelle Mühlhausen Bahnhofstraße 1 99974 Mühlhausen
<b>Ansprechpartner</b>	Bildungsberaterin Frau Rita Laufer ☎ 03601 403071 ✉ laufer@bwtw.de