



Einladung zum Seminar am 22.09.2026 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.

Zielgruppe	Interessierte
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Ernährungspyramide• Theorien der Ernährung• Was ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung?• Worauf ist beim Kochen mit Lebensmittel zu achten? <p>Die Gruppe ist auf max. 8 Teilnehmende beschränkt</p>
Referent	Christin Peter, Ernährungsberaterin
Termin / Zeit	22.09..202 von 9.30 bis 13.30 Uhr
Anmeldeschluss	17.09.2026
Seminargebühr	Die Seminargebühr beträgt 25,00 € pro Person inklusive Arbeitsmaterial
Veranstaltungsort	Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. Außenstelle Mühlhausen Bahnhofstraße 1 99974 Mühlhausen
Ansprechpartner	Bildungsberaterin Frau Rita Laufer ☎ 03601 403071 ✉ laufer@bwtw.de