

Eat so easy

Workshop - fettbewußte Ernährung

Inhalte

In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über Ihren Fettbedarf und wie sich die Aufnahme verschiedener Fette und Öle auf Ihren Körper auswirken. Der Gesundheitswert unterschiedlicher Öle wie z. B. Raps-, Oliven- oder Kokosöl und Fettarten wie Butter und Margarine wird erläutert, so dass sie die richtige Auswahl treffen können.

Anschließend erfahren Sie, wie Sie Erkrankungen wie beispielsweise Herz-Kreislauferkrankungen mit einer fettbewussten Ernährung vorbeugen können. Lernen Sie, wie Sie gesunde Fette in Ihre Ernährung integrieren können, welche Fett in welche Speisen passen und wo Sie ohne Verzicht auf Genuss ungesunde Fette einsparen können. Weiterhin wird das Fettvorkommen in Lebensmitteln dargestellt. Einige leckere Gerichte mit hochwertigen Ölen werden zur Verkostung bereitgestellt.

Angebot

Gruppenangebot/ Seminar mit Ernährungstheorie
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Brigitte Bücking
Diplom-Pädagogin, zertifizierte Diät- und
Ernährungsberaterin VFED, Hauswirtschaftsleiterin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 50km

Organisation

Dauer: 2 Stunden

Informationsmaterialien zu den theoretischen Inhalten
(wird vom Dozenten gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:
Tische, Stühle

Raumgröße: ca. 30m²

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl.
Pausen)

