

Ernährungsworkshop – Kalte Küche

"Bewusst essen- mit Köpfchen einkaufen" - Clean Eating

Jede gesunde Ernährung fängt beim Einkauf an. Kritische Nährwerte und Zutaten einmal unter die Lupe genommen.

Inhalte

Nach einem Vortrag (ca.60 Minuten) zum Thema "Bewusst essen- mit Köpfchen einkaufen" werden Brotaufstriche, Smoothies und Kleinigkeiten zubereitet und verzehrt.

Bunte Themen rund um das Thema Ernährung:

- Zeit sparen beim Einkauf
- Tipps für zwischendurch
- Umsetzung in den Alltag
- Optimierte Ernährung
- Stress-Antioxidantien
- Was esse ich wann, damit der Körper optimal versorgt wird

Angebot

Gruppenangebot/Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang
Raumgröße: ca. 30m²
Dauer: 2 ½ Stunden

Dozent

Tomma Günther
Diätassistentin DKL / DGE VDD zertifiziert

Einsatzgebiet: Thedinghausen und im Umkreis von 150km

Organisation

Material für die Verarbeitung der Lebensmittel (wird vom Dozenten gestellt)

Broschüren gesunde Pause, Snacks (wird von der hkk gestellt)

Teeküche in der Nähe des Schulungsraumes, Beamer, Tische (wird vom Betrieb gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:
Tische, Stühle, weiße Wand oder Leinwand

Halbtagesveranstaltung (3 Stunden im Block)

