

Fett ist nicht gleich Fett!

Fette, Fettsäuren und Fettempfehlungen aktuell

Ziel ist es einen gesunden Umgang mit den herzgesunden Fetten und Ölen kennenzulernen und diese bewusst in den Alltag mit einzubauen. Einfache und alltagstaugliche Tipps zu erhalten.

Inhalte

Was Sie immer schon über Fette wissen wollten....

Zu viel Fett oder falsches Fett ist nicht gesundheitsfördernd. Aber Fette sind auch unentbehrlich für den Körper. Sie dienen als Energielieferant, sind Träger der fett löslichen Vitamine A, D, E und K. Fette, schützen unseren Körper vor Kälte und dienen als Stütze und Polster für unsere Organe. Die richtige Fettauswahl kann sogar das Risiko für Krankheiten senken.

Folgende Themenvielfalt wird geboten:

Was ist der Unterschied zwischen einem raffinierten und einem nativem bzw. kalt gepresstem Öl?

Worauf muss ich beim Einkauf der Öle achten?

Welche Fette und Öle sind zum Braten und Frittieren geeignet?

Was sind trans-Fettsäuren und wie wirken sie?

Welche Lebensmittel sind reich an Omega-3 Fettsäuren, wie viel brauchen wir?

Lernen Sie die relevanten Fettsäuren in der Ernährung kennen und einfach anwenden mit tollen Rezepten.

Angebot

Vortrag 60 Minuten

min Teilnehmerzahl 8
max Teilnehmerzahl 150

Dozent

Tomma Günther Diätassistentin DKL/DGE

Organisation

Beamer wird vom Betrieb gestellt
Broschüren über die hkk organisiert

