

Familien-Wochenende: "Ernährung"

mit Referentin Ingrid Thaler, Ökotrophologin und Ernährungsfachfrau

Fr 17.04.2020, 14.00 Uhr - So 19.04.2020, 17.00 Uhr

Ort:

Röhrnbach, Kolping-Ferienhaus in Teisendorf

Das diesjährige Familienwochenende steht unter dem Thema "Ernährung" und beinhaltet folgendes Bildungsprogramm:

"Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung"

Gemeinsam werden wir die Grundlagen erarbeiten und einen genaueren Blick auf die eigene Ernährung werfen:

- Was spricht für vegetarisch, vegan oder doch gemischt und von allem etwas?
- Milch, Tee, Wasser, Kaffee; was spricht dafür, was dagegen?
- Thema Bio

"Zirkeltraining der Ernährung":

- Lebensmittelqualität mit Zutatenliste und Nährwertinformationen
- trinken ist lebenswichtig, aber was?
- Getränke/Zucker und vieles mehr!
- und ein bisschen was zum Probieren!

Mitveranstalter:

KEB, KAB, AELF

Referentin:

Dipl.Ökotrophologin Ingrid Thaler