



Ernährungsberatung & -therapie
Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Bettina Kuba
Dipl.-Oecotrophologin
Ernährungsberaterin VDOE

Seminar: Gut essen und trotzdem gesund ernähren

Essen ist das, was wir tun – meist assoziiert mit Lust und Genuss – und leider oft einem schlechten Gewissen

Wenn wir über Ernährung sprechen, denken wir an Regeln und Vorschriften – und empfinden eher weniger Spaß dabei.

Wie lässt sich beides erreichen? Gesund zu essen UND genussvoll zu genießen?

Zielsetzung:

Ziel des Seminars ist es, jungen Menschen auf Augenhöhe zu begegnen und bei ihnen mit Spaß und Leichtigkeit das Interesse für gesundes und genussvolles Essen zu wecken. Das Seminar findet üblicherweise an 2 Abenden statt. Dabei werden am ersten Abend die wichtigsten theoretischen Grundlagen vermittelt, und am zweiten Abend darf dann nach einem gemeinsam zusammengestellten Menüplan gekocht werden.

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Inhalte: Lebensmittel enthalten Nährstoffe
Zucker & Co.
Qualität und Rolle der Proteine, Fette und Ballaststoffe
Zubereitung eines gesunden Snacks
Zusammenstellung eines 3-Gänge-Menüs
Gemeinsames Kochen und Genießen

Umfang: 2 Termine á 2,5 Stunden

Teilnehmer: max. 8 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Bad Aibling

Kosten: 600 € incl. Lebensmittel

VB bei inhouse-Veranstaltungen

Bettina Kuba
Dipl.-Oecotrophologin
Ernährungsberaterin VDOE
USt-ID: DE293776672

Postanschrift:
Am Kreuth 3
83043 Bad Aibling
Tel.: 08061 - 345 79 91

Praxisanschrift:
Graf-Lamberg-Weg 6
83026 Rosenheim
Mobil: 0152 - 06 32 99 50

Kontoverbindung
Bank: HypoVereinsbank Rosenheim
IBAN: DE04 7112 0077 0015 8062 57
BIC: HYVEDEMM448