

# Kurstage für Kurs 251305751 (Gesund im Alter - Dank ausgewogener Ernährung)

Sie haben sich schon immer gefragt, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht? Welche Nährstoffe eine Rolle spielen, welche Mengen sie davon täglich brauchen und in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie lernen die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der richtigen Nährstoffzufuhr (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe). Darüber hinaus gibt es Tipps für den Alltag und weitere wichtige Aspekte der Ernährung. Dieser Kurs richtet sich besonders an alle, die sich besser ernähren möchten, aber nicht genau wissen, wie sie die ersten Schritte machen sollen.

Sie interessieren sich besonders für das Thema Eiweiß und möchten neben der Theorie auch praktisch arbeiten? Dann ist vielleicht eines der beiden Kurse was für Sie: Geballte Pflanzenkraft - vegane Eiweißquelle ODER Eiweiß - starke Rezepte.

## Wichtig für Kochkurse

Bitte bringen Sie Schürze, Behältnisse für Kostproben und ein Getränk mit. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Wenn Sie absagen, nachdem die Lebensmittel eingekauft worden sind, stellen wir Ihnen Ihren Anteil an den Kosten in Rechnung. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Lebensmittelunverträglichkeit haben oder sich vegetarisch bzw. vegan ernähren. Nur so kann dies ggf. berücksichtigt werden.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
04.06.2025	17:00 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 201 Kochstudio