

Kurstage für Kurs 261300350 (Die Basics einer ausgewogenen 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 Vortrag richtet sich besonders an alle, die sich besser ernähren möchten, aber nicht genau wissen, wie sie die ersten Schritte machen sollen.

Datum	Uhrzeit	Ort
17.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 102 Saal