Einladung zum Vortrag

Angelika Kirchmaier
Woran erkennt man ein gesundes Lebensmittel?

Um herauszufinden wie gesund ein Lebensmittel ist, gibt es ein paar ganz einfache Tests. Wir untersuchen gemeinsam diverse Lebensmittel. Alles, was Sie benötigen, ist ein kleines Schneidbrett, ein Messer, eine Serviette und ein paar Lebensmittel, z. B. Schinken, Speck mit Fettrand, Obst, Käse, Avocado, Frühstückscerealien, Proteinlebensmittel, Pflanzendrinks, vegane Lebensmittel, Brot und Gebäck etc. Bitte bei verpackter Ware die Originalverpackungen mitbringen.

Fachliches Niveau: Auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, aber sehr praxisnah aufbereitet, so dass die Inhalte 1:1 in den Alltag integriert werden können.

ANGELIKA KIRCHMAIER zählt zu den bekanntesten Ernährungsexpertinnen Österreichs. Umfassende akademische Ausbildung u.a. in den Bereichen klinische Ernährungsmedizin, Diaetologie, Gesundheitswissenschaften und Sport.

Mi, 24. April 2024, 19.00 Uhr
Bildung St. Michael
Matrei a. Br., Schöfens 12

ELTERN-KIND-ZENTRUM WIPPTAL

BILDUNG ST. MICHAEL

DIÖZESE INNSBRUCK

Eintritt: € 6.–- (EKiZ-Mitglieder) / € 8.–
Anmeldung: www.ekiz-wipptal.at | info@ekiz-wipptal.at
per SMS an 0664/7348 4626

TYROLIA
www.tyrolia.at/events