

Ausgewogene Familienküche

Zeitraum

Sa., 01.10.2022
09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Anna Weger
Ernährungsberaterin, Ernährungswissenschaftlerin, Köchin

Kursbeitrag

70,00 € pro Person

An diesem Tag dreht sich alles um leckere und ausgewogene Gerichte für die ganze Familie. Wir lernen die wichtigsten Bausteine der Ernährung kennen und erhalten alltagstaugliche Tipps, um den Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten. Da eine ausgewogene Ernährung bereits beim Einkauf beginnt, nehmen wir verschiedene Produkte unter die Lupe und bewerten sie anhand der Infos auf den Etiketten. Im zweiten Teil kochen wir gemeinsam verschiedene Gerichte für Frühstück, Jause, Mittag- und Abendessen, die wir anschließend verkosten.