



## Energiedichte

Das Zauberwort für eine gesunde und figurfreundliche Ernährung

- Ziel** sicherer Umgang mit Nährwertangaben und deren Relevanz für eine gesunde Ernährung
- Dauer** 90 Minuten
- Inhalt** Es ist nicht damit getan, nur Lebensmittel mit geringer Energiedichte zu sich zu nehmen. Richtig angewandt stellt dieser Kennwert ein gutes Hilfsmittel zur Auswahl Ihrer Lebensmittel dar. Erfahren Sie, was man unter der Energiedichte genau versteht, worin sie sich von anderen Angaben unterscheidet und wie Sie dieses Wissen erfolgreich in Ihrem Ernährungsalltag umsetzen können.
- Zielgruppe** Erwachsene
- Durchführung** Vortrag & Gespräch
- Voraussetzung** keine
- Teilnehmerzahl** mindestens 10

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/228](http://www.eb-gs.de/display-angebot/228) gefunden.  
Erstellt am 12.5.2026*