Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Fette - Schutzfaktoren oder Bösewichte

Günstige und weniger günstige Fette in Lebensmitteln

Ziel Verbesserung der Auswahl von fetthaltigen Lebensmitteln

Dauer 90 Minuten

Inhalt Von allen Nährstoffen haben Fette die höchste Energiedichte. Einige Fettsäuren haben eine wichtige Funktion im Stoffwechsel und müssen unbedingt in der Ernährung enthalten sein. Bei einer gesunden Ernährung kommt es auf die richtige Auswahl und Menge von fetthaltigen Lebensmitteln an.

- Funktion von Fetten
- Unterscheidung der Fettsäuren
- sichtbare und unsichtbare Fette
- Fetthaltige Lebensmittel
- Lebensmittelkennzeichnung
- Ernährungsempfehlungen

Zielgruppe Erwachsene

Durchführung Vortrag & Gespräch

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/137 gefunden.
Erstellt am 12.11.2026