



Fette - Schutzfaktoren oder Bösewichte

Günstige und weniger günstige Fette in Lebensmitteln

Ziel	Verbesserung der Auswahl von fetthaltigen Lebensmitteln
Dauer	90 Minuten
Inhalt	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 22.4.2026*