

GESUND ESSEN



... in der dritten Lebensphase

Eine gesunde und genussvolle Ernährung ist auch im Alter wichtig. An diesem Nachmittag lernen und erfahren Sie, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.

Donnerstag,

20. März 2025,

14.30 - 16.30 Uhr

im Pfarreizentrum

Bendlehn,

Speicher



Themen:

- Die Lebensmittelpyramide und ihr Aufbau
- Inhaltsstoffe der einzelnen Lebensmittelstufen
- Tagesbedarf der einzelnen Lebensmittelgruppen
- Tipps für den Alltag mit leckeren und nährstoffreichen Ideen für einfache saisonale Mahlzeiten
- Fragerunde und Austausch mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei Kaffee, Tee und Kuchen und einer pikanten Überraschung

Unsere Referentin:

Astrid Uzor-Häberli, WAH-Lehrerin an der Sekundarschule Speicher



www.sr-speicher-trogen.ch

Der Seniorenrat freut sich auf euer Kommen.
Keine Anmeldung erforderlich.