

Workshop zum Lebensmittelwissen

Die österreichische Küche zeichnet sich durch eine große Lebensmittelvielfalt aus, wobei so manche Annahmen über Inhaltsstoffe einen bitteren Beigeschmack haben. Wie etwa das Empfinden vieler Menschen, sie würden zu viele Kohlenhydrate essen, gefolgt von Befürchtungen, dass beim Erhitzen von Speisen alle Nährstoffe verloren gehen könnten. Wissen über Lebensmittel, das auf naturwissenschaftlichen Kenntnissen beruht, schafft einen guten Bezug zum Essen und kann so manche Befürchtung beseitigen. Der Workshop hat zum Ziel, das grundlegende, ernährungsphysiologische Verständnis von Lebensmitteln zu vermitteln. Zudem sind Sie in der Lage falsche Aussagen zu erkennen und mit fundierten Argumenten entgegen zu treten.

Information

Kursdauer:	5 Einheiten
Kursbeitrag:	35,00 € pro Person (gefördert)
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Anrechnung:	5 Stunde(n) für SaB

Verfügbare Termine