



"Gesunde Ernährung - Warum wir essen sollen"

Momentan gibt es noch zu wenige hörgeschädigte Menschen, die über Themen wie Gesundheit + Ernährung, Bescheid wissen. Deshalb steht der Ernährungsberater Christoph Prietze (gehörlos) zur Verfügung.

Themeninhalt:

- Warum wir essen sollen
- Gesunde Ernährung nach DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Die 10 Regeln einer gesunden Ernährung
- Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?
- Thema Übergewicht
- Den Body-Maß-Index (BMI) berechnen

Referent: Christoph Prietze (gl) und Frau Prietze Co-Ernährungsberaterin (Assistentin)

Datum: 24. November 2012

Einlass: 11:30 Uhr

Beginnt: 12:00 Uhr

Wo: Kultur- und Freizeitheim der Gehörlosen,
Bernadottestraße 128, in Hamburg

Eintrittspreis: 2€ Mitglieder, 3€ Nichtmitglieder
Unter 18 Jahre alt kostenlos