

Versteckten Zutaten auf der Spur

Workshop in Einfacher Sprache

Ein gesundes Essen hat viele gute Nährstoffe.

Nährstoffe geben uns Energie.

In verpackten Lebensmitteln sind Zutaten manchmal gut versteckt.

Zum Beispiel viel Zucker in der Tiefkühl-Pizza

oder viel Salz in der Schokolade.

Wie können wir die versteckten Zutaten erkennen?

In dem Workshop geht es um diese Fragen:

- Was sind Nährstoffe?
- Wie viele Nährstoffe brauche ich?
- Was gibt eine Nährwert-Tabelle auf Verpackungen an?
- Wie kann ich das umrechnen?
- Was steht noch auf der Verpackung?

Wir lernen, wie gut oder schlecht ein Lebensmittel für die Gesundheit ist und welche Alternativen es gibt.

Donnerstag, den 28. Mai 2026

Wann: 16 – 18 Uhr

Wo: Geschäftsstelle die reha e.v.

Weydemeyerstraße 2a, 10178 Berlin

Anmeldung und Kontakt

Per E-Mail: bildung@diereha.de

Per Telefon: 0170 922 69 02

Referentin: Ingrid Olson

Das Angebot ist für Kund*innen der reha kostenfrei.

Weitere Angebote: einfach-diereha.de

