

# Vortrag

## Gesund einkaufen- gesund essen!

Der Verbraucher wird bei dem vielfältigen Angebot ganz verwirrt - was ist wirklich drin in verpackten Lebensmitteln? Wieviel Zucker, wieviel Fett? Wie lesen wir die Zutatenlisten richtig? Was bedeuten die E-Nummern? Worauf soll ich beim Einkauf achten? Fragen über Fragen...

In dieser Veranstaltung geht es darum, die Fragen zu beantworten. Wir werden mit einigen Beispielen praktisch üben, wie es gelingen kann ein wissender, mündiger Verbraucher zu werden und gesund einzukaufen, um gesund zu essen!

Referent: **Birge- Liz Peters**  
zertifizierte Diätassistentin und Ernährungsberaterin/  
DGE

**10.04.2019**

**17:00- 18:30 Uhr**

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum



**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Um Anmeldung wird gebeten:

[www.aerztezentrum-buesum.de](http://www.aerztezentrum-buesum.de)

oder per Fax 04834 / 965 870 19