



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

INFOSTAND ERNÄHRUNGSBERATUNG ZUM THEMA „EIWEISSPRODUKTE“

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Eiweiß – auch Protein genannt – steckt in allen tierischen, aber auch in vielen pflanzlichen Lebensmitteln. Unser Körper braucht das wertvolle Eiweiß unter anderem für den Aufbau und den Erhalt seiner Muskeln. Mit einer ausgewogenen Ernährung kommt man problemlos auf die empfohlene Eiweißmenge. Heute wird gerne ein kleines Plus an Eiweiß empfohlen, um ein gutes Sättigungsgefühl zu erzeugen, beim Abnehmen zu helfen oder auch bei älteren Menschen, um die Mobilität und die Funktion der Muskulatur zu erhalten. Spezielle „High-Protein-Produkte“ sind dafür jedoch nicht notwendig.

INHALTE

- Mit Lebensmittelattrappen werden tierische und pflanzliche Eiweißträger dargestellt
- „High-Protein“-Produkte stehen als Diskussionsgrundlage bereit
- Individuelle Ernährungstipps auch über das Thema Eiweißkonsum hinaus

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin: **Corinna Scheibe**
Diätassistentin im Rehasentrum Junge
- **Dienstag, 10. Oktober 2023,**
9.00 – 12.00 Uhr
- Referentin: **Anika Madeheim**
Diätassistentin im Rehasentrum Junge
- **Freitag, 13. Oktober 2023,**
9.00 – 12.00 Uhr
- **Gastronomiebereich** im Rehasentrum Junge (Sprangerweg 3, II.OG)

ZIELGRUPPE

Menschen mit Informationsbedarf zum Thema „Eiweiß“

VERANSTALTUNGSART

*Infostand mit
Lebensmittelattrappen*

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Individuelle Ernährungsberatung nach § 43 SGB V ... RV Fit (3 Monate kostenlos) ... u.v.m.*