

Gesund und Fit mit Eiweiß

„High protein“ begegnet uns mittlerweile fast überall. Im Supermarkt gibt es fast täglich neue „high protein“ Produkte. Dieser Trend ist interessant, denn in meiner langen Zeit als Ernährungsfachkraft habe ich unzählige Ernährungsanalysen gemacht und häufig wurde zu wenig Eiweiß gegessen. Deshalb ist es gut, dass dieser Nährstoff etwas mehr in unser Bewusstsein gerät und wir unsere tägliche Kost eiweißreicher – beziehungsweise bedarfsdeckend – gestalten. Denn Eiweiß ist DER Baustoff in unserem Körper und damit verantwortlich für sämtliche Auf – und Abbauprozesse (als Strukturprotein für Haut, Haare und Nägel, als Schutz im Immunsystem und für die Blutgerinnung, und noch sehr viel mehr).

Referentin: Antje Lüken (Ernährungsberaterin)

Der Kurs findet aufbauend an zwei Vormittagen statt. Am ersten Tag beschäftigen Sie sich theoretisch mit dem Thema. Am zweiten Tag geht es in die Praxis, es wird zusammen zubereitet bzw. gekocht und gegessen. Es ist daher zwingend erforderlich an beiden Terminen anwesend zu sein.

Termine:

- Do. 02. Februar 2023, JHS Studienort Wilhelmshaven (Raum V108)
 - Fr. 03. Februar 2023, VHS Wilhelmshaven (Schellingstr. 19)
- Jeweils von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Anmeldung: bis zum **13. Januar 2023** per Email an BGM@jade-hs.de