



Wie 'gross' ist 'gross' ??



wie 'gross' ist 'gut' ??

Interaktiver Kurs zum Thema Portionengrössen

Termin: 26. April 2014
Landhaus Schönau, 4332 Stein
Infos unter www.er-ps.ch



- wie viele Scheiben Brot entsprechen 75 - 125 Gramm? Wie sieht eine Portion Hörnli oder Spagehetti auf einem Teller aus? Wie viele Portionen Cornflakes esse ich, wenn meine Müsli-Schale gefüllt ist?

- wie kann ich visuell und mit kleinen Tricks abschätzen, wie gross eine Portion Käse, eine Portion Kirschen oder eine Portion Fleisch ist, wenn ich keine Waage zur Verfügung habe?

- Wie viele Portionen der verschiedenen Lebensmittelgruppen werden bei einer gesunden Ernährung empfohlen? Wo sind die persönlichen Unterschiede von mir oder Dir betreffend der Portionemengen oder der Portionengrößen?

Am Ende des Kurses werden Sie ohne Waage Ihre persönlichen Portionemengen und -größen kennen und visuell abschätzen können.

Infos zum Kurs:

Datum:	Samstag, 26. April 2014
Dauer:	09:00 Uhr - 16:30 Uhr
Wo:	Seminarraum Landhaus Schönau, Stein (Nähe Zoll)
Kosten:	Fr. 120.--/Person
Inklusive:	Dokumentation, Kaffee, Mineralwasser (ohne Mittagessen)
Weitere Infos:	Brigitte Schürch, Münchwilen, 076/330 33 44
Anmeldung:	bis 11. April 2014, Platz nach Anmeldungseingang
	Tel. 076/330 33 44
	mail: info@er-ps.ch
	www.er-ps.ch → Kontaktformular