

Informationen

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei den Kursleiterinnen
Telefon 02631 82-1459

Die Termine können einzeln gebucht werden.
Kosten: 8,- Euro je Abend, zzgl. Kochumlage.

Kursort: Seminarräume und Lehrküche der
Kath. Familienbildungsstätte Neuwied
Wilhelm-Leuschner-Str. 5 • 56564 Neuwied

Anmeldung: Telefon 02631 39070

Katholische
Familienbildungsstätte
Neuwied e. V.



MARIENHAUS KLINIKUM
BENDORF - NEUWIED -
WALDBREITBACH

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Lehrkrankenhaus der Universität Maastricht



Gesundheit-
die schmeckt.

Kursplanung 2/2013

Gut, lecker und abwechslungsreich essen –

das ist kein Widerspruch zu einer gesundheitsbewussten Ernährung. In diesem Kurs geben wir Ihnen Tipps, wie Sie beides miteinander vereinbaren können.

Jeder Kursabend beginnt mit einem kurzen Theorieteil; anschließend kochen wir ein gesundes und schmackhaftes Menü, nach neuen Rezepten.

Das gemeinsame Essen rundet den Abend ab.



Donnerstag, 07.11.2013 18:00 - 21:00 Uhr

Herzgesund essen - mediterrane Küche mit Genuss

Möchten Sie zur Vorbeugung oder Verbesserung von bereits bestehenden Herz-Kreislaufkrankungen das Zepter selbst in die Hand nehmen aber auf den Genuss von leckeren Speisen nicht verzichten?

Dann laden wir Sie ein zum Kochabend in Theorie und Praxis unter dem Motto:
„Herzgesund essen - mediterrane Küche mit Genuss“

Erhöhte Blutfettwerte (z. B. Cholesterin), Übergewicht und Bluthochdruck sind Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen und der koronaren Herzkrankheit (KHK). Eine gesunde Ernährung mit fettarmen Mahlzeiten und der richtigen Lebensmittelauswahl ist ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung und Vorbeugung.

Wir möchten Ihnen an diesem Abend Anregungen für die Zusammenstellung fettbewusster und trotzdem schmackhafter Mahlzeiten geben.

Anschließend kochen wir gemeinsam ein leckeres herzgesundes Menü.

Kursleiterin: Dorothee Hildebrand, Diätassistentin

Montag, 18.11.2013 18:00 - 21:00 Uhr

Leckere Menüs nicht nur für Diabetiker

Haben Sie Diabetes mellitus (erhöhte Blutzuckerwerte)? Dann ist die richtige Ernährung die Grundlage der Behandlung, doch der Genuss beim Essen braucht dabei nicht zu kurz zu kommen.

An diesem Abend vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Ernährungsempfehlungen und geben Ihnen Tipps für die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten.

Anschließend kochen wir gemeinsam ein gesundes und schmackhaftes Menü.

Kursleiterin: Sabine Auer, Diabetesberaterin DDG

