

Mitmach-Vortrag Zucker

Im Rahmen des Vortrags mit Zuckerausstellung und Experiment entsteht ein AHA-Effekt. Zudem wird beleuchtet, wie zuckerarme Ernährung die Energielevel, die Stimmung und die allgemeine Gesundheit beeinflusst. Praktische Tipps für den Alltag helfen bei der Umsetzung.

● Vortrag

● Umfang:

1 h, inkl. 10 min offene
Fragerunde

● Durchführungsform:

Mitmach-Vortrag,
Übungen

● Teilnehmerzahl:

Nach Absprache



Inhalt des Vortrages:

- Zuckerausstellung mit Zuckerquiz
- Zucker Experiment mit Verkostung
- Grundlagen der zuckerarmen Ernährung und die einfache Umsetzung im Alltag
- Zucker in der Ernährung und seine Wirkung
- Top 10 Lebensmittel anstatt Süßem