

Obst und Gemüse – 5-mal am Tag. So klappt's auch bei dir!



Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.



fizkes / shutterstock.com

SCHWERPUNKT „GESUNDE ERNÄHRUNG“

Online-Vortrag

Referentin: Mag. Nicole Seiler (Ernährungswissenschaftlerin)

- Warum gerade 5-mal am Tag Obst und Gemüse?
- Empfehlung „Fünf Portionen am Tag“ – Wie gelingt das?
- Tipps für die Umsetzung im Familien-Alltag: Obst und Gemüse der ganzen Familie schmackhaft machen
- Vitamin-Kick: Rezeptideen für den Speiseplan

Nähere Informationen und den Link zur Teilnahme am Online-Vortrag finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Am
01.12.2021
Beginn: 18.30 Uhr
mit anschließender
Fragebeantwortung

