

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden



FETT UND ZUCKER – BAUSTEINE DER ERNÄHRUNG

Was wir wissen sollten – Ein Angebot der AOK

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Zucker und Fett – beides begegnet uns im alltäglichen Leben immer wieder. Häufig mit einer negativen Assoziation verbunden. Möglichst fettarm kochen und keinen Zucker verwenden? Ist Fett immer schlecht? Wie viel Zucker sollten wir am Tag wirklich essen? Antworten auf diese und viele weitere Fragen liefert der Online-Vortrag „Fett und Zucker“.

Ziel

- Sie kennen die Definitionen der Begriffe Fette und Zucker im Kontext der Ernährung.
- Sie kennen die ernährungsphysiologische Bedeutung der beiden Nährstoffe sowie die Zufuhrempfehlungen.
- Sie wissen, wo Informationen zu Fett und Zucker auf Lebensmittelverpackungen zu finden sind.
- Sie kennen die unterschiedlichen Arten von Fetten und Zucker sowie deren ernährungsphysiologische Bedeutung.

Programm

Zucker

- Definition
- Zufuhrempfehlungen
- Blutzuckerspiegel
- Verschiedene Arten von Zucker
- Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe
- Lebensmittelkennzeichnung

Fette

- Aufbau von Fetten und Unterteilung
- Ernährungsphysiologische Bedeutung der verschiedenen Arten
- Vorkommen in Lebensmitteln
- Zufuhrempfehlungen
- Lebensmittelkennzeichnung

Seminarnummer:
Q1.2.1.1

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Jana Steindl
Fachkraft für Ernährung, AOK

Termin:
10.03.2025

Zeit:
11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
24.02.2025

Gebühr:
finanziell gefördert durch die AOK

[ANMELDEFORMULAR](#)

