



## To eat or not to eat, that is the question – ImpulsVortrag

Lebensmittel können die Gesundheit fördern oder ihr schaden. Kontroverse Empfehlungen von Ernährungsexperten und vielfältige Angebote der Lebensmittelindustrie verwirren jedoch Ernäh-

rungsbewusste. Voraussetzungen für eine wirklich gesunde Ernährung: Die Gesundheit nicht unnötig durch falsche Ernährung belasten und auf die richtigen Lebensmittel setzen.

### Zielsetzungen – Auswirkungen

- Klärung von Ernährungsfakten und -irrtümern
- Persönlicher Weg zu gesunder Ernährung

### Schwerpunkte

- Geschmacksverstärker und Süßstoffe, Transfette und Light-Produkte
- Was kann Bio?
- Nahrungsmittelintoleranzen und Nitritbelastungen

### Administration – Rahmenbedingungen

- Dauer: 60–90 Minuten
- Teilnehmerzahl: unbegrenzte Teilnehmerzahl
- Raum: ausreichend großer Vortragsraum
- Ressourcen: Beamer und Projektionsfläche, Mikrofon

Durchführung: Experte Dr. Christian Matthai

