

# Besser essen und genießen

## Ernährungsseminare für Auszubildende der E.ON Mitte AG

### Workshop 1: Gesunde Ernährung – Dichtung und Wahrheit

- Was ist drin in unserem Essen?
- Sind veränderte Lebensmittel (Anreicherung mit Vitaminen, Light-Produkte, fettreduzierte Produkte) sinnvoll?
- Lebensmittel, die wir nicht vertragen
- Fiese Tricks der Lebensmittelindustrie

### Workshop 2: Lebensmittelkunde – Was man beim Einkaufen beachten sollte?

- Tipps zum Einkaufen im Supermarkt
- Fachgerechter Umgang mit Lebensmitteln
- Ist „Bio“ besser?

### Workshop 3: Gemeinsames Kochen

- Planen der Mahlzeiten (Frühstück/Mittagessen/Abendessen, Gerichte für Singles, Candle-Light-Dinner)
- ggf. gemeinsames Einkaufen
- Kochen mit gemeinsamem Essen

