

Praxisworkshop Vegane Ernährung

2-tägiger Workshop mit Mag. Katharina Petter und Petra Frühwirth, BA, BSc

Inhalte

Tag 1/ Donnerstag:

- Was ist vegan? Warum vegan? Hinführen zum Thema.
- Was sagen Ernährungsgesellschaften über vegane Ernährung?
- „Kritische“ Nährstoffe in einer veganen Ernährung. Wie können sie gedeckt werden?
- Vorteile einer veganen Ernährung
- Vegane Ernährung in der Beratung
- Gruppenarbeiten zur praktischen Umsetzung einer nährstoffdeckenden veganen Ernährung

Tag 2/ Freitag:

- gemeinsames Kochen und Verkosten nährstoffreicher veganer Speisen
- Gruppenarbeit:
 - o spezielle Zielgruppen (z.B. Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit)
 - o Erkennen von veganen Produkten
 - o Wie funktioniert Kochen ohne Eier, Milchprodukte und Fleisch

Workshop- leitung

Mag. Katharina Petter: Ernährungswissenschaftlerin mit hauptberuflicher Tätigkeit bei der Veganen Gesellschaft Österreich. Unterstützt zudem das Institut für alternative und nachhaltige Ernährung in Gießen/Deutschland. Vegan seit 17 Jahren.

Petra Frühwirth, BA, BSc: Diätologin mit Spezialisierung auf pflanzenbasierte Ernährung. Nach ihrem Studium arbeitete sie an der Medizinischen Universität Graz. 2017 gründet sie ihr eigenes Unternehmen „Vegologisch – vegane Diätologie“ (www.vegologisch.at). Vegan seit 6 Jahren

Termin und Ort

Donnerstag, 7. November 2019, 9:00 - 17:00

Ort: Seminarzentrum Berg7, Sigmundsgasse 12/D, 1070 Wien

Freitag, 8. November 2019, 9:00 - 15:00 Uhr

Ort: Kochstudio die Pause, Sigmundsgasse 8, 1070 Wien

Kosten

VEÖ-Mitglieder	290,-
ÖGE-/AKE-Mitglieder	330,-
Nichtmitglieder	380,-
VEÖ-Studentenmitglieder	180,-
(inclusive Unterlagen und Verpflegung)	

Anmeldung

Die Anmeldung ist nur über das Anmeldeformular auf unserer Website (www.veoe.org/Termine) möglich,