

## **Bericht: Gesund Essen**

Was ist gesund?

Was benötige ich?

Wie weiss ich, was eine angemessene Portion für mich ist?

Frau Tamara Scherrer, Ernährungsberaterin aus St. Gallen, hat uns viele Fragen über die vollwärtige Ernährung im Alltag beantwortet.

Sie hat uns die Pyramide verständlich erklärt, hat uns in Gruppen aufgeteilt und wir durften selber einen Menüplan erstellen, den wir dann miteinander besprochen haben.

Frau Scherrer erklärte auch, welche Lebensmittel wir ersetzen könnten, (zBsp. Frischkäse statt Butter als Brotaufstrich, Salzstangen statt Kartoffelchips, usw.)

Dieser Vortrag war sehr interessant und spannend, jeder von uns lernte an diesem Abend dazu.

Vielen Dank an Frau Scherrer für diesen tollen Abend.

Euer Vorstand