

Obst und Gemüse: Fünfmal am Tag Österreichische Gesundheitskasse lädt zum kostenlosen Vortrag nach Lunz am See

Ein knackiger Apfel, eine Schüssel Salat, der Kürbis aus dem Garten – Obst und Gemüse stecken voller Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe. Doch vielen fällt es schwer, täglich die von Fachleuten empfohlenen fünf Portionen zu essen, vor allem in den Herbst- und Wintermonaten.

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) widmet sich diesem Thema und lädt am 10. November 2021 in Lunz am See zum kostenlosen Vortrag. Dabei erklärt Ernährungswissenschaftlerin Mag. Nicole Seiler, wie man frisches Obst und Gemüse erkennt, ob roh oder gekocht besser ist und wie man die gesunden Vitaminbomben am besten lagert. Jede Menge Tipps und Rezeptideen für einen abwechslungsreichen Speiseplan im Familienalltag runden den Vortrag ab.

ÖGK-Vortrag „Obst und Gemüse – fünfmal am Tag. So klappt´s auch bei dir!“

Wann: Mittwoch, 10. November 2021, 18.30 Uhr

Wo: Pfarrheim Lunz, Kirchenplatz 1, 3293 Lunz am See

Eintritt frei!

Infos und Anmeldung zu den Vorträgen unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben oder unter Tel. 05 0766-121954 bzw. per E-Mail an scheibbs@oegk.at.
Zusätzlich findet ein Online-Vortrag statt.

Hinweis: Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen **Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen** statt und können, wenn notwendig, auch verschoben oder abgesagt werden.