



## „Ernährungs- Workshop“ „Zucker – die süße Gefahr“

Energydrink, Powerriegel, Schokolade, Kuchen, Eis... was wäre das Leben ohne die vielen Leckereien.

Wir lieben Süßes einfach. Warum ist das so? Zucker ist Energie – also brauchen wir ihn doch? Eigentlich nicht, denn die Kohlenhydrate aus Brot oder Nudeln liefern uns genügend davon. Aber wie viel Zucker ist wirklich zu viel?

Wo ist überall Zucker versteckt? Muss ich jetzt auf den einen Würfelzucker im Kaffee verzichten? Macht zu viel Zucker sogar süchtig? Gibt es gute und schlechte Zuckerarten oder sogar Alternativen?

In diesem Workshop werden wir auf die Spur der versteckten Zucker gehen und Ideen sammeln, wie man „unfallfrei“ durchs Schlaraffenland kommt.

---

**Datum: Mittwoch, 24.04.2024**

**Uhrzeit: 18:30 bis 20:00 Uhr, Dauer: 90 min**

**Ort: Vereinsheim TV Villingen, Sportanlage Hubenloch**

**Referentin: Silke Heizmann (Dipl. Oecotrophologin)**

**Teilnehmer: max. 20**

**Teilnahmegebühr: 8.-€ (Handout als PDF im Preis inbegriffen)**



Anmeldung zu den Workshops bei der Geschäftsstelle des TV Villingen per Mail an [info@tvvillingen.de](mailto:info@tvvillingen.de) oder telefonisch(07721/26408)