



### **"Gesunde Ernährung - Warum wir essen sollen"**

Momentan gibt es noch zu wenige hörgeschädigte Menschen, die über Themen wie Gesundheit + Ernährung, Bescheid wissen. Deshalb steht der Ernährungsberater Christoph Prietze (gehörlos) zur Verfügung.

#### Themeninhalt:

- Warum wir essen sollen
- Gesunde Ernährung nach DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Die 10 Regeln einer gesunden Ernährung
- Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?
- Thema Übergewicht
- Den Body-Maß-Index (BMI) berechnen

**Referent:** Christoph Prietze (gl) und Frau Prietze Co-Ernährungsberaterin (Assistentin)

**Datum:** 24. November 2012

**Einlass:** 11:30 Uhr

**Beginnt:** 12:00 Uhr

**Wo:** Kultur- und Freizeitheim der Gehörlosen,  
Bernadottestraße 128, in Hamburg

**Eintrittspreis:** 2€ Mitglieder, 3€ Nichtmitglieder  
Unter 18 Jahre alt kostenlos