



10.07.2019 – 10:30 Uhr

ikr: Vortragsreihe "Alles Wurscht? Oder ist Ernährung mehr als nur Essen?"

Vaduz (ots/ikr) -

Essen soll uns nicht nur satt machen, sondern auch gesund erhalten. Am 16. September 2019 startet im SAL Schaan eine Vortragsreihe zum Thema. Die Reihe startet mit einem Symposium. In den darauf folgenden Monaten von Oktober 2019 bis Mai 2020 werden fünf Kurzvorträge zu spezifischen Themen mit direkt anschliessenden Kochevents mit bekannten Köchen aus Liechtenstein durchgeführt.

Das Eröffnungssymposium und die darauf folgenden Vorträge sollen das Bewusstsein dafür wecken, welchen entscheidenden Mehrwert die Ernährung hat, wenn man Mahlzeiten mit frischen, naturbelassenen und bewusst zusammengestellten Lebensmitteln selbst zubereitet. Durch bewusstes Kochen mit Zutaten, die sich von den Inhaltsstoffen her positiv ergänzen, kann man seine Gesundheit gezielt fördern. Natürlich leistet regelmässige Bewegung im Alltag ebenfalls einen wichtigen Beitrag.

Die Besucherinnen und Besucher sollen erkennen, dass es in ihrer Hand liegt, ihre Gesundheit durch ihr eigenes Handeln zu fördern. Junge Familien sollen darin bestärkt werden, regelmässig am Tisch mit den Kindern zu essen, zusammen den Essensplan zu gestalten und vor allem die Mahlzeiten möglichst frisch zuzubereiten.

Sie sollen dazu motiviert werden, sich nicht vom Angebot der jederzeit verfügbaren fertigen Mahlzeiten verführen zu lassen. Der häufige Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln ist anerkanntermassen gesundheitsschädigend. Auf Basis der Informationen und Rezepte auf der Homepage www.alleswurscht.li soll die Vortragsreihe Informationen und Anreize vermitteln, durch bewusste Ernährung seine Gesundheit zu erhalten.

Alle Infos und Anmeldung unter: <http://www.alleswurscht.li/veranstaltungen>

Kontakt:

Ministerium für Gesellschaft
Carmen Eggenberger, Amt für Gesundheit
T +423 236 73 32

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000148/100830096> abgerufen werden.