Getränkeworkshop

Bei diesem praxisorientierten Workshop lernen die Jugendlichen, dass die Flüssigkeitsaufnahme für die Leistungsfähigkeit und Konzentration eine ganz wesentliche Rolle spielt, aber auch, dass das Angebot an Getränken vielfältig und qualitativ sehr unterschiedlich ist. Meterlange Getränkeregale in Supermärkten locken mit vielen Versprechungen. Doch welche Getränke tun meinem Körper wirklich gut?
Ist Saft gleich Saft und wo liegen die Unterschiede zwischen Direktsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetänken & Co?
Liefern Energy-Drinks, Eistee oder sogenannte Wellnessdrinks wirklich soviel positive Energie für unseren Körper?
Was steckt in Light-Getränken und Limos?

Fragen über Fragen, die gemeinsam mit einer geschulten Seminarbäuerin analysiert werden. Ihr nehmt auch Getränkeetiketten genau unter die Lupe und erforscht, was wirklich drinsteckt. Beim Praxisteil könnt ihr ganz viel experimentieren und aus regionalen Zutaten (Direktsäfte, Früchte- und Kräutertees, Sirupe, Milchprodukte usw.) euren ganz persönlichen Power-Wellnessdrink kreieren. Na dann, "Prost" - auf pfiffige, zischende, regionale Energie-Drinks!
Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 18 Jahre, 2 UE.
Der Kursbeitrag ist exkl. Lebensmittelkosten und wird bei der Veranstaltung bar kassiert.

Änderungen vorbehalten.
Beachten Sie aktuelle Informationen unter ooe.lfi.at/corona.

© 2024 - lfi.at

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Jugendliche von 10 bis 18 Jahre, Kinder 10 bis 12 Jahre, Kinder 10 bis 14 Jahre

Verfügbare Termine

© 2024 - lfi.at