

## IN KOOPERATION

## ANGEBOT - der MILAG

### Thema: " Gesunde Ernährung für gesunde Knochen "

- Informationen und praktische Tipps
- Knochenstarke Rezepte

Knochengesundheit ist in jedem Alter von großer Bedeutung. Von der Kindheit bis weit in die Rentenjahre hinein kann mit einer gezielten Ernährung die Knochenmasse maximiert bzw. der Knochenabbau minimiert werden (je nach Alter). Nützliche Tipps und Tricks rund um Calcium, Vitamin D und anderen wichtigen Vitalstoffen werden bei diesem Vortrag weitergegeben. Milch und Milchprodukte stehen aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung im Mittelpunkt und stellen einen essentiellen Bestandteil knochenstarker Rezepte dar. Diese und weitere Lebensmittelgruppen finden bei der Weiterverarbeitung zu Kostproben Berücksichtigung.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit Hauptgerichte, Aufstriche, Nachtische und Shakes zu probieren.

#### Lehrgangleitung:

**Hiltrud Schappert**, MILAG  
h.schappert@milag.net  
Fon: 0671 / 8860252,  
zuständig für: Kreisverband Bingen



**Yvonne Riede**, Wormser Str. 69, 55239 Gau-Odernheim  
E-Mail: y.riede@milag.net  
Fon: 06733 / 2058114 oder 0163 / 6274052  
zuständig für: Kreisverbände Alzey, Worms und Mainz



Termin: 26. März, 19:00 - 21:00 Uhr  
Veranstaltungsort Bechtolsheim/Musikhalle

**Kostenbeitrag:** 3,-- Euro pro Person (Bitte ein Gedeck mitbringen!)