



## Fette - Schutzfaktoren oder Bösewichte

Günstige und weniger günstige Fette in Lebensmitteln

**Ziel** Verbesserung der Auswahl von fetthaltigen Lebensmitteln

**Dauer** 90 Minuten

**Inhalt** Von allen Nährstoffen haben Fette die höchste Energiedichte. Einige Fettsäuren haben eine wichtige Funktion im Stoffwechsel und müssen unbedingt in der Ernährung enthalten sein. Bei einer gesunden Ernährung kommt es auf die richtige Auswahl und Menge von fetthaltigen Lebensmitteln an.

- Funktion von Fetten
- Unterscheidung der Fettsäuren
- sichtbare und unsichtbare Fette
- Fetthaltige Lebensmittel
- Lebensmittelkennzeichnung
- Ernährungsempfehlungen

**Zielgruppe** Erwachsene

**Durchführung** Vortrag & Gespräch

**Voraussetzung** keine

**Teilnehmerzahl** mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/137](http://www.eb-gs.de/display-angebot/137) gefunden.*

*Erstellt am 2.2.2026*