



„Du bist, was Du isst“

Liebe Eltern,

wir laden Sie herzlich zu unserem Vortrag
am 10. April ab 18.00 Uhr in die Aula des Neubaus ein.

Wir beginnen um **18.00 Uhr mit einer Fragestunde**, gerade für die „neuen“ Eltern am WHG.

Um **19.00 Uhr beginnt der Vortrag** „Du bist, was Du isst“ und dauert ca. eine Stunde inklusive
Diskussion mit der Referentin Dr. Karin Bergmann

Sie werden bestens versorgt mit Snacks und Getränken durch die Q11.

Inhalt:

Der alte philosophische Satz beflügelt Ernährungstrends wie kein anderer. Vegan, paleo, clean, frutarisch zu essen - jetzt auch noch digital zusammengestellt und ausgewertet - ist schick und etwas Besonderes.

Aber hängt die eigene Gesundheit wirklich von der im Netz geposteten, veganen Grillschnecke ab? An diesem Abend wird Frau Dr. Karin Bergmann, eine Expertin auf dem Gebiet der Ernährung vorstellen, was hinter den Trends steckt und welche Wirksamkeit sie haben. Zudem wollen wir der Frage nachgehen, wo Risiken und Chancen für einen gesunden Lebensstil unserer Kinder und Jugendlichen liegen. Der Vortrag bietet Erklärungen an, wie wir Eltern die Ernährungsbedürfnisse der nachfolgenden Generation besser verstehen und unterstützen können - und wann man besser einlenkt.

Die Referentin:



Dr. Karin Bergmann ist Diplom-Ökotrophologin und seit zwanzig Jahren in der Ernährungskommunikation zu Hause. Nach dem Studium an der Technischen Universität München / Weihenstephan und Promotion an der Justus Liebig-Universität Gießen ist sie der „Ernährung als Wissenschaft“ beruflich immer treu geblieben. Sie ist häufig als Autorin für Fachkreise, Verbraucher und Patienten tätig und hat bis heute mehr als 100 deutsch- und englischsprachige Publikationen und Vorträge rund um die Themen Ernährung, Gesundheit und Verbraucherverhalten veröffentlicht.