

# Ernährungs-Programm „Besser essen“

## Allgemeiner Teil

- A Beschreibung und Ziel des Programms
- B Erläuterung zur Kursdurchführung
- C Organisatorisches

## Kurseinheiten

### Übersicht über die Kurseinheiten

1. **Kurseinheit:** Einführung in das Kursprogramm, Frühstück
2. **Kurseinheit:** Gemüse und Obst
3. **Kurseinheit:** Frischkost
4. **Kurseinheit:** Fette, Öle, Nüsse
5. **Kurseinheit:** Getreideprodukte
6. **Kurseinheit:** Tierische Lebensmittel
7. **Kurseinheit:** Getränke und Süßungsmittel
8. **Kurseinheit:** „Besser-essen“-Menü
9. **Kurseinheit:** „Besser-essen“-Büffet

## Anhang

- Checklisten
  - Checkliste zur Kursstunden-Vorbereitung
  - Einkaufsliste für Lebensmittel
  - Checkliste Blanko
- Empfehlenswerte Literatur
- Hinweise zu den Lebensmittelbögen
- Moderationsbogen (allgemein)
- Impressum
- Blankovorlage für Rezepte und Folien