



# Vortrag

## Auf einen Blick - Getränke

Leitungswasser oder Mineralwasser, Saft oder Nektar, isotonisch oder light, infused Water, Wasser mit Frucht- und Pflanzenextrakten oder mit Duft aromatisiert.

Das alles sind Begriffe rund um das Thema Getränke. Die Frage, was und vor allem wie viel davon gesund ist, wird in dem Vortrag von Katja Sontheimer behandelt. Sie ist Diätassistentin beim Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben.

Eine fundierte und sachliche Aufklärung soll den Teilnehmenden dabei helfen, für sich selber eine gute Auswahl treffen zu können. Außerdem erfahren die Zuhörenden, wie viel Zucker sich in manchen Getränken versteckt.

**Termin:** Dienstag, 25. Juni 2024

**Ort:** Alte Schule, Reute

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

**Der Eintritt ist frei.**

