

Infoveranstaltung für Eltern
(Kinder können mitgebracht werden, Vormittagsveranstaltung)

LECKERE BABYKOST

Ernährung im ersten Lebensjahr

Die neuen Empfehlungen zur Allergieprävention im Kindesalter lassen die aufkommenden Fragen bei der Einführung von Beikost nicht weniger werden. Aktuelle Informationen und praktische Tipps zur Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr: Wann und was braucht das Baby mehr als Muttermilch? Wie werden die einzelnen Breie am besten eingeführt und was ist zu beachten, um das Allergierisiko möglichst gering zu halten - brauchen wir nun keine allergenarme Beikost mehr? Wie ist Kuhmilch aktuell in der Babykost zu bewerten? Wie beeinflussen früh erlernte Verhaltensmuster das spätere Ernährungsverhalten? Wie kann man die frühkindliche, für spätere Ernährungsgewohnheiten entscheidende Prägung von Anfang an in positive Bahnen leiten?

Dienstag, 16.11.2010, 09.30-11.00 Uhr, 10,00 Euro

.....

Infoveranstaltung für Eltern (Kinder können mitgebracht werden)

LECKERES ESSEN FÜR KLEINKINDER

Ernährung für 1-3 Jährige

Wie gelingt ein sanfter Übergang von der Beikost zur Familienkost? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung für Kleinkinder aus? Was und wie viel dürfen oder sollen Kleinkinder essen und trinken? Spielregeln für stressfreies Essen am Familientisch. Gute Gewohnheiten von Anfang an statt mühsamer Ernährungsumstellung im Nachhinein. Durch vielfältige Geschmacksprägung zum Genießer von Kindes Beinen an. Vom richtigen Umgang mit Süßigkeiten und die Einordnung von Kinderlebensmitteln. Hilfreiche Tipps bei auftretenden Unsicherheiten – lassen Sie sich Ihre Fragen rund um die Ernährung Ihres Kindes an diesem Vormittag beantworten.

Donnerstag, 25.11.2010, 09.30 – 11.00 Uhr, 10,00 Euro

Vortrag für Eltern

WIE BRINGE ICH MEIN KIND ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG?

Wussten Sie, dass Faktenwissen kaum Einfluss auf die Prägung von Ernährungsgewohnheiten bei Kindern nimmt? Andererseits werden Verhaltensmuster in früher Kindheit geprägt und bestimmen ganz wesentlich die späteren Ernährungsgewohnheiten. Entscheidend ist, wie die familiäre Ernährungskultur geprägt ist, in der das Kind aufwächst. Einfache Regeln und Maßnahmen können dazu beitragen, eine positive familiäre Esskultur zu schaffen. In einer gelungenen Esskultur entwickelt ein Kind automatisch Verantwortung für ein gesundheitsbewusstes Verhalten, eine ausgewogene Ernährung gestaltet sich in ihr genussvoll und wird zur alltäglichen Selbstverständlichkeit, Eltern und Kinder fühlen sich wohler.

Donnerstag, 09.12.2010, 19.30 Uhr, 10,00 Euro

.....

Kurs für Kinder

FASZINATION LEBENSMITTEL

Informationen und Experimente zu Herkunft, Entstehung, Verarbeitung und Inhaltsstoffen von Lebensmitteln sind Thema dieses Kinderkurses: Wie findet man Fett in Nahrungsmitteln? Warum bringen uns Zwiebeln zum Weinen? Wie kann man Butter selber machen? Solchen und anderen Fragen wird unterhaltsam mit Experimenten und Rezepten nachgegangen. Die Kinder (ab Grundschulalter bis 12 Jahre) erhalten bei Spaß und Unterhaltung nicht nur Antworten auf ihre Fragen, sondern auf kindgerechte Weise wird ihr Interesse an unseren Nahrungsmitteln geweckt und somit werden sie auf spannende Art und Weise an Ernährungsthemen herangeführt.

Samstag, 22.01.2011, 09.30-12.00 Uhr, 20,00 Euro zzgl. Lebensmittelkosten

Bei allen Kursen wird um vorherige Anmeldung gebeten!