



Elternbildungs- Workshop

Kinderernährung – die unterschiedlichen Essenstypen

Den Grundstein für eine gesunde Entwicklung legen wir im Baby- und Kleinkindalter. In dieser Zeit werden unter anderem die Weichen für die zukünftigen Ernährungsgewohnheiten gelegt. Doch manchmal scheint es gar nicht so einfach, die Kleinen für gesunde Ernährung zu begeistern.

Wie dies dennoch gelingen kann, erfährst du anhand vieler Ideen, Inspirationen und Erfahrungswerte an diesem Abend.

- Lerne die unterschiedlichen Essenstypen und ihre Bedürfnisse kennen.
- Erfahre, wie du dein Kind bei Appetitmangel, Verdauungsproblemen, schlechtem Schlaf, schwachem Immunsystem, etc. unterstützen kannst.
- Zahlreiche Ideen und Anregungen, wie du deinem Kind gesunde Ernährung schmackhaft machst.
- Mein Kind isst kein Gemüse - Tipps und Tricks
- Rezepte und Ideen. Auch für Kostproben wird gesorgt!

Zielgruppe: Eltern und Großeltern von Kindern im Alter von 1-6 Jahren

Leitung: Mag. Zitterl Christina (Mama, TCM - Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Beikoststart und Kinderernährung)

Termin: Mo, 23. Jänner 2023 von 19:00 – 22:00

Ort: Eltern Kind Zentrum Attnang, Römerstr.48

Beitrag: € 4 Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden.

Anmeldung erforderlich: Silke Ortler 0699/16886428

