

Gesunde Ernährung im Kindesalter –



Mit Spaß Neues entdecken und ausgewogen essen und trinken!

Liebe Eltern,

eine ausgewogene Ernährung mit einer ausreichenden Nährstoffversorgung ist im Kindesalter das A und O für eine gesunde Entwicklung. Essen und Trinken machen körperlich und geistig fit – entscheidend ist dabei die richtige Auswahl!

- Wie viel Obst und Gemüse braucht mein Kind?
- Was sind die besten Durstlöscher?
- Wie viel Süßes ist erlaubt?
- Was tun mit Gemüseuffeln – wie kann ich meinem Kind Obst und Gemüse schmackhaft machen?

Diese und andere Fragen stellen sich oft, wenn es um die Ernährung der Kleinen geht.

Die Diplom-Oecotrophologin Anja Waßmann zeigt Ihnen in einem praxisnahen Seminar, worauf es bei der Ernährung ab dem zweiten Lebensjahr ankommt. Neben Grundlagenwissen zur Entwicklung und zum Nährstoffbedarf des Kindes erhalten Sie praktische Tipps für die Lebensmittelauswahl und die Mahlzeitengestaltung.

Die Ernährungswissenschaftlerin verrät einfache Strategien im Umgang mit Gemüseuffeln, um den Kleinen bei Obst und Gemüse doch noch ein „mmhhh lecker!“ zu entlocken. Zusätzlich werden Ihnen schnelle und leckere Rezepte vorgestellt, die auch den überzeugtesten Gemüseuffel zum echten Vitaminfan machen!

Essen ist mehr als nur Ernährung – Essen bedeutet vor allem für die Kleinen, mit Spaß Neues zu entdecken!

Das Seminar findet in den Räumlichkeiten des Dermatologischen Ambulatoriums statt:

Heegbarg 4 · 22391 Hamburg · Tel.: 040 / 602 30 41

Datum: Montag, den 20. September 2010

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Minimale Teilnehmerzahl: 4

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Seminargebühren: 25 Euro inkl. Seminarunterlagen

Für eine bessere Planung wären wir Ihnen dankbar, wenn die Anmeldung bis zum 13. September erfolgen würde! Anmeldung unter: 040 / 602 30 41



Wir freuen uns auf ein spannendes Seminar mit Ihnen!