



Kleinkindernährung und „Kinderlebensmittel“ gesunder Familientisch

Nach der Stillzeit und Beikost kann Ihr Kind nun auch schon am Familienessen teilnehmen. Eine gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden ihres Kindes.

Im Vortrag geht es um folgende Themen:

- Gesunde Ernährung von Kindern anhand der Lebensmittel-Pyramide
- Geeignete Lebensmittelauswahl und Getränke
- Die verschiedenen Entwicklungsstufen von Babys, vom Brei zum Familientisch
- Sinnvolle Mahlzeitenverteilung und geeignete Portionsgrößen
- Kinderlebensmittel unter der Lupe - Sinn und Unsinn der Produkte
- Alternative gesunde Zwischensnacks
- Was ist zu tun bei einseitigen und wählerischen Essern?
- Wie lange und welche Milch braucht mein Kind?
- Persönlicher Erfahrungsaustausch und Möglichkeit alle Fragen zur Kinderernährung zu klären

Teilnehmer: Für alle Eltern mit Kindern ab ca. 10 Monaten (auch für große Kinder), sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und alle Interessierten.

Termin: Samstag, 08.07.23, 09:30 – 11:00 Uhr (ca. 1,5-2h)

Ort: Mittelschule Oerlenbach, Schulstraße 10, 97714 Oerlenbach

Kosten: 10€ inkl. Infoblätter (Vorauszahlung an die VHS)

Anmeldung und Infos über die VHS Bad Kissingen & Hammelburg:

Internet: www.vhs-kisshab.de Kurs-Nr.: 23134005KL

Telefon: 0971/807-4210

E-Mail: badkissingen@vhs-kisshab.de

Ich freue mich auf Euch

Sonja Wetterich
Diät- & Ernährungstherapie

