KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Onlineworkshop "Familientisch"

Do 26.01.2023, 19.30 Uhr

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden.

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen zur frühkindlichen und kindlichen Erfahrung beim Essen, lernen Vorlieben und Abneigungen kennen und verstehen und erfahren die Bedeutung von Ritualen und Regeln, die das Essen begleiten und die das Essverhalten ein Leben lang prägen können.

Darüber hinaus werden Probleme in verschiedenen Entwicklungsphasen bei der Familienkost angesprochen, so dass Stress am Familientisch keinen Platz hat. Auch die Themen Naschen und der Umgang mit Kinderlebensmitteln kommen nicht zu kurz. Anhand der Ernährungspyramide gibt Diplom-Ökotrophologin Dörthe Arnold-Dahmen einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder und die ganze Familie.

Praktische Beispiele sollen Ihnen die Umsetzung mit möglichst wenig Arbeitsaufwand im oft hektischen Familienalltag erleichtern. So lassen sich gesunde, kind- und familiengerechte Ernährung mit den vielen Aufgaben im Familienleben gut und einfach kombinieren.

Ort
Passau Zentral, Online via Zoom

Mitveranstalter
AELF Passau

Referentin
Dörthe Arnold-Dahmen, Diplom-Ökotrophologin sowie Fachreferentin für Kinderernährung am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Passau

Kosten
kostenfrei

Hinweis
Die Veranstaltung wird über Zoom durchgeführt. Sie erhalten 1 Tag vor der Veranstaltung per E-Mail die Zugangsdaten und eine Anleitung für das Einloggen bei Zoom.

Anmeldung
0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-09 12:52:39

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de