



**GESTALTUNG
& WAH**

fraktion
GESTALTUNG & WAH
ATTIVITÀ CREATIVE & ELED
ATTIVITÀ ESPRESSIVA & ELT

Wir laden euch -lich zum Workshop
«**Gesunde (Kinder)-Ernährung**»
am **Samstag, 17. Juni 2023** ein.

Kinder kommen mit keiner Gebrauchsanweisung zu uns. Und schon gar nicht mit einem mitgelieferten Menu-Plan. Stolpersteine in der Form von gesundheitlichen Problemen sind der Ausgangspunkt vieler Familien. Viele Eltern sind sich bewusst, dass Sie einen neuen Weg einschlagen müssen. Wie dieser Weg aussehen kann und wie man eine positive Veränderung selbst gestaltet, dies sind die grossen Tücken im Alltag.

Gerne zeigen wir – Nadia & Eveline – auf, wie das Einkaufsverhalten einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit unserer Kinder hat. Wir zeigen Lösungen auf mit denen mehr Qualität in den Alltag eingebaut werden kann.

Wir bieten Abhilfe für bereits Betroffene und machen deutlich, wie wichtig es ist unsere nächste Generation zu schützen. Unverträglichkeiten, Lebensmittelallergien und Aufmerksamkeitsdefizite müssen nicht sein.

Für ein starkes Immunsystem braucht es eine nährstoffreiche und gesunde Ernährung. Nur so können sich Kinder gesund entwickeln.

Dafür benötigt es neben genügend Bewegung auch ausgewogene Lebensmittel.

Fühlst Du dich angesprochen? Prima!

Leider wird die unnatürliche Ernährungsweise, wobei Fertig- und Halbfertigprodukte verwendet werden, immer mehr zu Normalität. Zucker, auch auf den ersten Blick nicht ersichtlichen, machen bereits Kleinkinder zu tickenden Zeitbomben. Das Zusammenleben mit ihnen gestaltet sich sehr anstrengend.

Mit erfolgsversprechenden Lösungen ermutigen wir unsere Kursteilnehmer/-innen ihre Ernährung und Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Aktiv zu werden mit dem notwendigen Hintergrundwissen.

Wir – Nadia und Eveline – bieten eine grossartige Mischung mit viel Wissen, toller Unterhaltung, liefern jede Menge Motivation und vor allem; wir sind den Weg selber gegangen. Unsere Ausgangslage war sehr ähnlich, unsere persönlichen Erfahrungen mit unseren Kindern lassen uns sehr emphatisch das Thema weitervermitteln.



Ort

Schulhaus Quader, Loëstrasse 1, 7000 Chur

Dauer

4 Stunden

Kosten

Fr. 150.- pro Person (für LEGR Mitglieder)

Fr. 210.- pro Person (für Nicht-Mitglieder)

inklusive Wasser und Pausenverpflegung

Inhalt

- Hintergrundinformationen
- Hilfsmittel
- Lebensmittelkunde
- Motivation im Alltag
- Zusammenhänge sehen
- Wege aufzeigen
- Eigenverantwortung im Alltag – Kursunterlagen

Lernziele

- Du kennst deine Essgewohnheiten.
- Du kannst dein Kaufverhalten richtig einschätzen.
- Du weisst welche Lebensmittel einen positiven bzw. negative Einfluss auf die Gesundheit haben.
- du erkennst Stolpersteine genug früh.
- Du erkennst den Zusammenhang zwischen Lebensmittel und Gesundheit.
- du kennst den richtigen Weg in deine gesunde Zukunft

Kursleitung

Nadia Negro

Ernährungstherapeutin, med. Laborantin

Eveline Beeli

Motivations-Coachin, Bäcker-Konditorin

Anmeldeschluss Sonntag, 30. Mai 2023