

# Online-Vortrag: „Von der Hand in den Mund: Gesunde Ernährung für Kinder leicht gemacht“?

Bist du manchmal unsicher, was eine gesunde Ernährung für deine Kinder wirklich ausmacht? Möchtest du wissen, worauf es ankommt und worauf du getrost verzichten kannst, ohne dass der Stresspegel steigt?

## Du wirst lernen:

- Was eine gesunde Ernährung für Kinder wirklich ausmacht: Erkenne, was wirklich essenziell ist und welche Sorgen du loslassen kannst.
- Umgang mit wählerischem Essverhalten: Verstehe die Gründe dahinter und wie du dein Kind motivieren kannst, ohne Druck auszuüben.
- Zuckerbewusster Genuss: Entdecke Strategien, um Zucker sinnvoll zu reduzieren und gleichzeitig die Freude am Süßen zu bewahren.

*Bist du bereit für weniger Stress und mehr Freude bei der gesunden Ernährung deiner Kinder?*



**Termin:** Mi.,21.08.2024

**Uhrzeit:** 19:30 – 20:30 Uhr

**Ort:** Online

**Kosten:** 5€

**Anmeldeschluss:** Mi.,14.08.2024

**Teilnehmerzahl:** min. 10 Personen

**Dozent:in:** Katharina Dreier

## **Anmeldung und Information:**

Familienzentrum St. Josef

Tel. 0591 9669152

vertretung.st.josef.laxten@web.de

## **Information Katharina Dreier:**

<https://katharina-dreier.de/>

