

# Eltern-Kind Workshop

## Die gesunde Pausenbrotbox



### DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

### ZIELE

- Gesunderhaltung durch ausgewogene Ernährung
- Reduktion von Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen
- Gewöhnung an eine gesunde Lebensweise
- Nährstoffversorgung und Leistungsfähigkeit

### INHALT

- Erläuterung Lebensmittelpyramide
- Herrichten der gesunden Pausenbrotbox mit entsprechenden Lebensmitteln der relevanten Lebensmittelgruppen
- Darstellung der Kinderlebensmittel /Werbung und gesunde Alternativen
- Umgang mit Ablehnung bzw. Fehlernährung

### ZIELGRUPPE

Eltern + Kinder ab Vorschulalter bis 8. Klasse

Damit Kinder sich optimal entwickeln können, braucht es ausgewogene Mahlzeiten am Tag. Doch gehört denn Süßes grundsätzlich in eine Pausenbrotbox? Kann zu viel Zucker dazu führen, dass Kinder unruhig werden oder handelt es sich herbei um ein Ammenmärchen? Gemeinsam schauen wir uns an, wie Kinder dazu animiert werden können, eine gesunde Pausenmahlzeit zu sich zu nehmen. Ich gebe wertvolle sowie nachhaltige Tipps und Ratschläge, rund um das Thema Brottdose mit.

### VORAUSSETZUNG

1 großer Raum (Küche nicht notwendig)

Lebensmittel und Materialien werden mitgebracht

### DAUER

ca. 90 Minuten