



### DURCHFÜHRUNG

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

### ZIELE

- Vorteile des gesunden und abwechslungsreichen Essens erkennen
- Stärkung der familiären und sozialen Ressourcen im Bereich der Kinderernährung
- Gemeinsames Verständnis von Gesundheit und den negativen Einflussfaktoren
- Vielfältigkeit und Anwendbarkeit von Lebensmittel für Kinder - auch optisch schmackhaft

### INHALT

- Obst und Gemüse für Kinder optisch schmackhaft machen
- Herstellung von One-Pot Gerichten
- Austausch u. Visualisierung der Ernährungspyramide u. Auswirkungen auf unsere Gesundheit
- Visualisierung der Mahlzeitenverteilung

### ZIELGRUPPE

Eltern (Kita/Hort/Grundschule/Sek I und II)

In diesem Kurs nehme ich Eltern gerne mit auf die Reise, um sich noch besser im Ernährungsdschungel orientieren zu können. Durch das gemeinsame Kochen möchte ich die Selbstwirksamkeit der Eltern stärken um frisch, vielfältig und ausgewogen zu kochen. Die schnellen One-Pot-Gerichte sind im Alltag leicht herzustellen und laden auch Kinder dazu ein, sich einzubringen und werden motiviert Neues auszuprobieren.

### VORAUSSETZUNG

Küche mit Töpfen, 2-3 Herdplatten, 5-8 Eltern, ggf. bei geeigneter Raumgröße auch ohne Küche  
Lebensmittel und Materialien werden mitgebracht

### DAUER

ca. 2 Stunden