



"Gesundheit essen"

in den ersten 3 Lebensjahren

Workshop für Tagesmütter,
(Groß-)Eltern, Erzieher*innen und
Interessierte

Samstag 18. März 2023

oder

Sonntag 8. Oktober 2023

09:00 - 15:30 Uhr

in Hagen

(genaue Örtlichkeit
wird noch bekannt gegeben)

59 Euro
inkl. Material

Ernährungsgrundlagen für U3-Kinder

Im Workshop erfahren sie, welche Lebensmittel sie für eine ausgewogene, altersgerechte Ernährung wählen, wie sie im Alltag die Ernährung der Kleinsten abwechslungsreich gestalten und welche Ernährung für die Entwicklung der Kinder besonders wichtig ist - auch im Hinblick auf den Nährstoff- & Energiebedarf und Nahrungsmittelunverträglichkeiten & Allergien.

In der Gruppe werden auch vielfältige wissenschaftliche Erkenntnisse, neuartige Aspekte & eigene Erfahrungen der Ernährung für U3-Kinder betrachtet.

Zwischendurch gestalten wir angeleitete bewegte Pausen für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Am Ende des Workshops erhalten sie neben den vielfältigen Alltagstipps, wie z.B. Wochenplänen/Rezepte auch ein **Zertifikat** über den Workshop „Ernährungsgrundlagen für U3-Kinder“.

Anmeldung →

unbedingt erforderlich!



SportBildungswerk Hagen e.V., Anke Tauer

Tel.: 02331-207 5111

a.tauer-sbw@ssb-hagen.de