

Essen mit Kindern – Wege zur gelingenden Esserziehung

Workshop für Eltern von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen

Die Thematik *Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen* beschäftigt mich tagtäglich in meiner Beratungspraxis. Viele Eltern – egal ob sie selbst einen sehr gesundheitsbewussten Lebensstil pflegen oder sich bisher wenig mit gesunder Ernährung befassen – tun sich schwer, ihre Kinder für eine gesundheitsförderliche Ernährung zu begeistern. Sie erleben oft regelrechte Machtkämpfe ums Essen und fühlen sich manchmal hilflos angesichts der „Sturheit“ ihrer Kinder.

Zielsetzung:

In diesem kompakten 1-Tages-Workshop erfahren Sie, wie Sie Zufriedenheit statt Machtkampf am Familien-Esstisch erreichen können. Sie werden die Anforderungen einer gesunden Ernährung für Ihre ganze Familie kennenlernen sowie die Umsetzung in Ihren Familienalltag anhand vieler Übungen und Fallbeispiele üben.

Inhalte

- Möglichkeiten der Veränderung – wo ist ein guter Anfang?
- Wie kann ich für eine höhere Zufriedenheit am Esstisch sorgen?
- Die Ernährungspyramide – ein einfaches Hilfsmittel
- Zuständigkeiten bei der Essensversorgung
- Familienmahlzeiten
- Zucker & Co - Rolle und Qualität der Kohlenhydrate
- Fast Food – wenn's schnell gehen muss...
- Fallbeispiele und Übungen...

Termin

Samstag, 21.05.2022, von 9:30 – 17:00 Uhr

Teilnehmer

Max. 10 Teilnehmer

Kosten

95 € für Einzelpersonen bzw. 150 € für Elternpaare

Ort

Meggendorfer Str. 2 (2. Stock, kein Aufzug) in Bad Aibling

Anmeldung

per E-Mail unter info@bettina-kuba.de
Die Anmeldung wird nach Anmeldebestätigung und Eingang der Kursgebühr verbindlich.