



Presseinformation

Datteln, 18. März 2024

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Gesundes Frühstück für Kita, Schule und Co.

Lernen, den perfekten Pausensnack für Kinder zuzubereiten

Alle Eltern haben unterschiedliche Vorstellungen davon, wie der perfekte Pausensnack für ihre Kinder beschaffen sein soll. Die meisten wünschen sich jedoch vor allem Ausgewogenheit, Reichhaltigkeit und Abwechslung in der Zusammenstellung der Pausenbrote. Wie das erreicht werden kann, lernen interessierte Bürger*innen am **Donnerstag, 18. April 2024**, im Rahmen eines Workshops der VHS im Dorfschultenhof.

Dozentin Natascha-Nicole Dohrn, selbst Mutter, zeigt den Teilnehmer*innen, wie sie eine gesunde Basis für die Ernährung ihrer Kinder schaffen können, die nicht nur reichhaltig und abwechslungsreich ist, sondern auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit des Nachwuchses fördert. Von leckeren Energiespendern über fruchtige Smoothies bis hin zu Süßigkeiten ohne Reue vermittelt sie praktische Tipps und kreative Ideen für eine ausgewogene Ernährung.

Teilnehmer*innen bringen bitte ein Schraubglas bzw. eine Box für den Transport der zubereiteten Speisen mit. Die Umlage für Lebensmittel in Höhe von 5 Euro ist in der Teilnahmegebühr bereits enthalten.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozentin: Natascha-Nicole Dohrn

Kursort: Wolfhelschule-Gesamtschule der Städte Olfen und Datteln, Westring 7

Kurstag: Donnerstag, 18.4.2024, 18–19.30 Uhr

Gesamtgebühr: 15 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten