

Zusammen lecker und gesund kochen und essen

Der Referent für Gesundheitsförderung bietet Projekte in Kindergärten und Schulen an. Kinder, Jugendliche oder Eltern können selber ausprobieren, wie gut frische und vollwertige Lebensmittel schmecken. Und vor dem gemeinsamen Essen wird natürlich zusammen geschnippelt, gebacken und gekocht.

„Lisa und ihre Stowis“ Kita backt und kocht

In Kindertageseinrichtungen kann mit den Kindern ein gesundes Frühstück vorbereitet werden. Aber auch eine Kochgruppe ist möglich, in der die Kinder mit tatkräftiger Unterstützung der Erwachsenen ihr Essen zubereiten können.

Bei beiden Angeboten ist es wichtig, dass sich eine Erzieherin und 3 bis 5 Elternteile beteiligen.

Begleitet werden die Kinder auch von „Lisa und ihren Stowis“. Mit diesem Kinderbuch können sie viel darüber erfahren, wie gut eine ausgewogene Ernährung für ihren Körper ist.

„plus gesunde Ernährung“ Elternarbeit in der Kita

Theoretische Informationen über eine gesunde Ernährung erhalten und selber Vollkornbrötchen backen, Brotaufstriche herstellen und leckere Obstspieße und Gemüseteller zusammenstellen. Dieses Angebot richtet sich an Eltern der Kita-Kinder. Dass Kinder, Eltern und Erzieher/-innen das zubereitete Essen gemeinsam genießen, ist selbstverständlich.

„Gesundes Frühstück“ ein Angebot für Schulen

Grundschul Kinder können ihr Frühstück mit Müsli, Obst und Milch selber zubereiten. Im Schokoladentest gilt es herauszufinden, welche Sorte besonders lecker ist.

Begleitet werden die Kinder auch von „Lisa und ihren Stowis“. Mit diesem Kinderbuch können sie viel darüber erfahren, wie gut eine ausgewogene Ernährung für ihren Körper ist.

„Müsli für umsonst“ ein Infostand für alle

Auf Stadtteil- und Familienfesten oder auf Gesundheitsmessen können sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene über gesundes Essen informieren. Obst, Gemüse oder Müsli können natürlich auch probiert werden.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf

Möchten Sie mehr erfahren? Haben Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen? Möchten Sie eines unserer Angebote nutzen? Sie können uns telefonisch oder per Email erreichen.

IHR ANSPRECHPARTNER

Herr Kasperek-Trosien

02361 / 53 2133