



Gesunde Ernährung

mit Serpil Celik-Yildiz

Termine: 14.03.11 und 28.03.11

Zeit: 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: DRK Kita und Familienzentrum Weltweit

Gesunde Ernährung – ganz praktisch-

Die Folgen einer ungesunden Ernährung sind uns allen bekannt. Vor allem falsche Ernährungsgewohnheiten und fehlende Bewegung führen dazu, dass Kinder wie auch Erwachsene erkranken. Adipositas und Diabetes sind die bekanntesten Folgen. Die vielen „-to go-“ Angebote verleiten dazu, das Essen zur Nebensache zu degradieren. Unser Alltagsleben ist sehr schnelllebig, und wir passen uns an dieses schnellere Leben an. Aber gesundes Essen braucht Zeit und frische Zutaten. Dennoch ist es bei weitem nicht so schwer, sich gesund zu Ernähren. Eltern müssen sich bewusst machen, dass sie für Ihre Kinder Vorbilder sind und müssen mit gutem Beispiel vorangehen. Genau an diesem Punkt wollen wir mit unseren Informationsveranstaltungen ansetzen. Hier sollen einfache, praktikable und umsetzbare Informationen weitergegeben werden.

In diesen Informationsveranstaltungen werden wir auf folgende Punkte eingehen

- Was ist Fehlernährung?
- Was ist gesunde Ernährung?
- Bedeutung des Essens für die Familie
- Notwendigkeit eines abwechslungsreichen Essens
- Mögliche Hilfsangebote
- Bewegungsspiele
- Gesunde Rezepte
- Informationen zu Bewegungsangeboten in ihrem Stadtteil
- Weitere Bedarfserhebung mit Teilnehmerinnen über weitere mögliche Themen im Bereich „Gesundheit“