

# "Iss was?!" - ein Ernährungskurs

Kurs / Workshop

# "Iss was?!" - ein Ernährungskurs

Für Eltern.

"Iss was?!" ist ein Kurs mit fünf Treffen à 2,5–3 Stunden. Im ersten Treffen wird das Konzept vorgestellt und werden Grundlagen der gesunden Ernährung vermittelt. In den vier weiteren Kurseinheiten findet ein Austausch zu Themen der Ernährung bei der gemeinsamen Zubereitung verschiedener Gerichte statt.

#### Inhalt

- Grundlagen der gesunden Ernährung
- Ernährungsrakete und Ernährungspyramide
- Portionsgrößen
- 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.
- Lebensmittelallergien bei Kindern
- Nützliche Einkaufstipps
- Selber kochen macht Spaß Zubereitung von Mahlzeiten

# Wann?

# Termin(e)

Nach Vereinbarung

Maximalanzahl Teilnehmende: 8 Familien

### **Angebotstermin**

Dauerhaftes Angebot







# Was?

### **Art des Angebots**

Kurs / Workshop

### Kursleitung/Ansprechperson

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Dortmund

Maria Mustert

Propsteihof 10

44137 Dortmund

Tel.: 0231/1848-136

E-mail: maria.mustert@kefb.de

#### **Alter des Kindes**

altersunabhängig

# **Anmeldung**

### **Anmeldung erforderlich**

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Dortmund

Maria Mustert

Propsteihof 10

44137 Dortmund

Tel.: 0231/1848-136

E-mail: maria.mustert@kefb.de

### **Kosten des Angebots**

kostenlos

# **Durchführende Organisation**

# **Jugendamt**

Ostwall 64 44135 Dortmund

### **Alle Angebote dieses Anbieters**







