

Frühe Hilfen in Dortmund



Stadt Dortmund
Jugendamt



„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

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Dortmund

Maria Mustert

Propsteihof 10

44137 Dortmund
Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Wann?

Termin(e)

Nach Vereinbarung

Maximalanzahl Teilnehmende: 8 Familien

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

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

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)