

Eltern-Kind-Angebot: „Einmal von allem ebbes“

Meine Ernährungspyramide und meine gesunde Vesperdose für Kindergarten und Schule

Als Folgetermin zum Elternabend am 02. April findet am **Donnerstag, den 10. April von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr** ein Eltern-Kind-Angebot mit Frau Linda Wägerle statt, denn auch Kinder interessieren sich sehr für das Thema Ernährung, wenn es in ihrer Sprache vermittelt wird. Das übernimmt natürlich der Lieblingshase der Kinder persönlich – „Mampfred“. Er erklärt die verschiedenen Nährstoffe und anschließend gehen wir gemeinsam in die Umsetzung:

Jedes Kind darf (mithilfe der begleitenden Person) seine eigene individuelle Ernährungspyramide mit den Lebensmitteln basteln, die es mag (mit Platz für weitere 😊). Anhand der Pyramide wird dann bildlich ersichtlich, wie sich die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern wertvolle Mahlzeiten zusammenstellen können.

Natürlich wird es auch praktisch und die Teilnehmer dürfen die Anregungen gleich in die Tat umsetzen und die eigene Lieblingsvesperdose mit einer guten Kohlenhydrat-/Eiweiß-/Fettquelle und Vitaminen zusammenstellen. Den ein oder anderen besonderen Vesperdosen-Snack bereiten wir gemeinsam in der Küche zu. Am Ende dürfen die Kinder mit ihren Eltern ihre Vesper dann gemeinsam genießen.

Alter: ab 5 Jahre

Mitbringen: Vesperdose

Kosten pro Person: 10€ (werden vor Ort bezahlt)

Anmeldung bis zum 04. April unter familienzentrum@kirchheim-n.de

