

DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



Einladung zur **ElternZeit** - der Pluspunkt Ernährung von & für Zuhause -

ein digitales Gesprächsangebot zu unterschiedlichen Ernährungsthemen.
Wir möchten Sie mit umfassenden Informationen rund um das Thema Ernährung
versorgen und das bequem von Zuhause.

Herzlich eingeladen sind alle Erwachsenen, wie Eltern/Erziehungsberechtigte,
Großeltern oder Bezugspersonen jeder anderen Art des
„Anerkannten Bewegungskindergartens mit dem Pluspunkt Ernährung“

immer am 1. Donnerstag im Monat

Beginn: 19:30h

Dauer ca. 1,5h

Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter:

ElternZeit@bewegungskindergarten-nrw.de

Sie erhalten dann zeitnah per E-Mail einen Link mit hilfreichen Informationen und den
Zugangsdaten zum digitalen Veranstaltungsraum.

Die Veranstaltung wird für Sie kostenlos im Rahmen des
„Anerkannten Bewegungskindergartens mit dem Pluspunkt Ernährung“ angeboten.

GEFÖRDERT DURCH:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

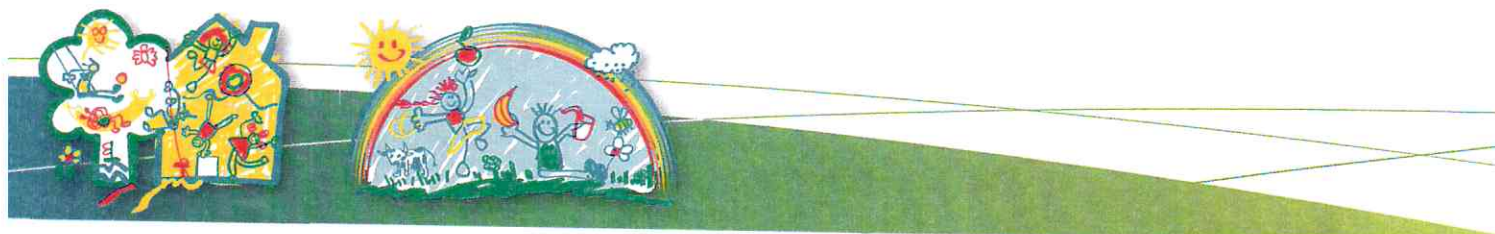


GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



KOOPERATIONSPARTNER:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



Themen in der ElternZeit Frühjahr 2022

Donnerstag, 07.04.2022:

Die Anders-Esser: Wenn Kinder „anders“ essen, als Eltern es sich wünschen

Da gibt es die Äffchen, Spatzen, die wählerischen Kätzchen, die langsamen Schnecken, die Süßmäuse und noch so manches anderes Wesen, was seinen Schabernack mit uns Erwachsenen am Ess-Tisch spielt. In dieser **ElternZeit** tauschen wir uns aus, was hinter auffälligem Ess-Verhalten bei Kindern stecken kann und mit welchen Methoden wir den Stress am Ess-Tisch reduzieren können.

Donnerstag, 05.05.2022

Der VielEsser – Wenn aus dem Liebling der Köchin ein Sorgenkind wird

„Mein Kind isst alles – und zwar ziemlich viel...“ Was zunächst als Segen erscheint kann im Laufe der Jahre zu einem gesundheitlichen Problem werden: Übergewicht. Neben Hintergrundinformationen steht in der **ElternZeit** der gemeinsame Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt: Welche möglichen Bedürfnisse stecken hinter dem Wunsch nach vielem Essen? Wie können Sie dem Kind mit einfachen Methoden helfen?

Donnerstag, 02.06.2022

Wir essen bunt – ausgewogene Ernährung für die ganze Familie

Wie und was sollten Kinder essen, damit sie wachsen und gut gedeihen? Allerlei Wissenswertes rund um die Kinderernährung wird vorgestellt und diskutiert. Wieviel Gemüse sollte ein Kind essen? Wieviel Süßes ist erlaubt, ohne zu schaden? Gibt es alternative Süßungsmittel, die besser sind als Zucker? Welche Fette sind gut? In dieser **ElternZeit** bieten wir einen Kessel Buntes und freuen uns auf Ihre vielen Fragen!

GEFÖRDERT DURCH:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



KOOPERATIONSPARTNER:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

