

**IMMER WAS  
LOS IM  
FAMILIEN  
STÜTZPUNKT  
IN IPHOFEN**



## *Zu Tisch mit Lotta und Karl*

**Mi. 20.10.2021 | 16 – 17:30 Uhr**

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten verschiedene Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Zwischenmahlzeiten, Snacks) zu, die mit wenig Aufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Wir stellen uns z.B. die Fragen: Wie gestaltet man den Übergang zur Familienkost? Wie motiviert man kleine Essmuffel? Welche Lebensmittel und Getränke eignen sich? Bitte Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

**Teilnehmerkreis:**

Junge Eltern/Familien mit Kindern von 2-3 Jahren, sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieherinnen und Erzieher  
Schulküche der Dr. Karlheinz-Spielmann Schule  
Valentin-Arnold Str.6, Iphofen

**Treffpunkt:**

**Referent:**

Bianca Schürger, Diät- und Ernährungstherapeutin

**Anmeldung:**

[www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie)

Eine Veranstaltung des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kooperation mit dem Familienstützpunkt.

