

Essen für unterwegs - gesunde Snacks

Theorie trifft Praxis

Fr 06.11.2020, 9.00 - 11.30 Uhr

Ort:

Waldkirchen, AELF Regen Außenstelle Waldkirchen,
Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen

Zwischenmahlzeiten, auch Snacks genannt, haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als(kleine) "Mahlzeit" füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Egal ob sie zu Hause oder unterwegs gegessen werden, es lohnt darüber nachzudenken. Sie lernen anhand der Ernährungspyramide bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und "gekaufte Snacks" unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss werden Snacks gemeinsam zubereitet. Handlich verpackt und lecker - Ihre Kinder werden begeistert sein.

Mitveranstalter:

KEB, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Helga Ertl

Kosten:

Gebühr 3,-- €