

Gesund und vollwertig durch den Winter

Theorie trifft Praxis

Mi 11.11.2020, 9.00 - 11.30 Uhr

Ort:

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

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 in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Winter zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Gerade in der Winterzeit laden allerlei süßes Gebäck und sonstige kulinarische Kostbarkeiten zum Schlemmen ein. Doch auch in dieser Zeit können Sie in Ihrer Familie auf gesunde Ernährung achten, ohne verzichten zu müssen und Genuss ist noch dazu garantiert. Helga Ertl zeigt Ihnen, wie Sie gesund und vollwertig durch die kalte Jahreszeit kommen.

Mitveranstalter:

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

Referentin:

Helga Ertl

Kosten:

Gebühr 3,-- €

Hinweis:

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste