

# Entspannt am Familientisch—so geht's

für Eltern, deren Kinder zwischen 1 und 3 Jahre alt ist

**27.11.2024**

**19:30—  
21:00 Uhr**

**Kinderhaus  
St. Antonius,  
Gars**

Eltern haben oft viele Fragen zur Kinderernährung im Kopf.

- ⇒ Bekommt mein Kind alles was es braucht?
- ⇒ Sind Ärger & Stress am Familientisch normal?

Diese und viele weitere Fragen & Überlegungen werden wir besprechen. Zusätzlich möchte ich Ihnen eine ausgewogene Ess-weise von 1,5 – 3-jährigen Kindern vorstellen und Tipps & Ideen für bedarfsgerechte Mahlzeiten geben.

## Entspannt am Familientisch....

- Was bedeutet ausgewogene Essen für Kinder?
- Warum ist das für den Körper so wichtig?
- Ideen zur gelungenen Umsetzung
- Wie kann all das entspannt funktionieren?

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

**Kosten: kostenlos**

**Anmeldung** zum Vortrag bei Christiane Mailänder unter  
Telefon 0175/9290165  
oder per Mail: [familienstuetzpunkt@fh-au.de](mailto:familienstuetzpunkt@fh-au.de)



[www.zwergenkost.de](http://www.zwergenkost.de)