

Der versteckte Zucker und seine Alternativen



Zucker ist süß. Zucker schmeckt den meisten von uns. Kinder lieben ihn. Doch Zucker beeinflusst unser Leben, Zucker schadet unserem Körper und unserem Bewusstsein.

Wir wissen das. Dennoch ist Zucker in aller Munde. Und das erschreckender Weise schon bei den Kleinsten. Doch was kann man dagegen tun?

Im Workshop erarbeiten und erforschen wir typische Zuckerfallen, besprechen wie viel Zucker akzeptiert werden kann und was das ständige Zuviel an Zucker für unsere Kinder bedeutet bzw. ob es einen brauchbaren Zuckerersatz gibt.

Das Highlight des Workshops ist das gemeinsame Zubereiten kinderleichter, ausgewogener süßer & pikanter Speisen, die gut im Kindergartenalltag oder auch Zuhause nachgemacht werden können.

Termin: Mittwoch, 20.10.2021, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: JUFA Hotel Lipizzanerheimat, Am See 2, 8591 Maria Lankowitz
Anmeldung: bis 13.10.2021 bei Cornelia Schauensteiner, MSc.
05 0766 158055, gesunder-kiga@oegk.at (Anmeldung nur mit ausgefüllter Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten möglich)



Referentin:

Christine Schwarzenberger
Dipl. Kindergesundheits- & Ernährungstrainerin, LIMA
Trainerin, Zwergensprache-Kursleiterin

Für Mitarbeiter*innen aus Projekt- und Netzwerkkindergärten des
Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ der Bezirke
Voitsberg und Deutschlandsberg (max. 20 Personen)

Pro Kindergartenteam können maximal 2 Personen teilnehmen!

Die Teilnahme ist kostenlos!