

Dem Zucker auf der Spur



Mag^a Sabine Wallner

Ernährungswissenschaftlerin, Koordinatorin des Grünen Tellers, Betreuerin von Gemeinschaftsküchen, Gesundheitsförderin bei Styria vitalis
oder eine Kollegin aus der Naturküche

Kontaktdaten:

Tel: 0316/ 82 20 94-70

E-Mail: sabine.wallner@styriavitalis.at



gesunder
KINDER
GARTEN



Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark!



Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

„Mein Kind isst nur süß“ - Unser täglicher Zuckerkonsum hat bedenkliche Höhen erreicht. Jeder weiß, dass Zucker ungesund ist, doch wie viel Zucker versteckt sich in Soft Drinks & Co, was macht Zucker genau mit dem Körper und gibt es den „gesunden“ Zucker?

Vor allem in Kinderlebensmitteln und Fertigprodukten finden sich große Mengen an zugesetzten Süßungsmitteln – oft gut versteckt durch andere Begriffsbezeichnungen.

Neben einer kurzen Einführung zu den Auswirkungen von zu hohem Zuckerkonsum auf die kindliche Entwicklung geht es bei diesem Elternabend auch um die Frage, wie man Zuckerfallen erkennen kann und welche Alternativen es dazu gibt.

Zum Abschluss gibt es Zeit für offene Fragen und Ideen der Eltern.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Was versteht man unter Zucker und welche Wirkung hat er auf unseren Körper?
- Warum schmeckt uns Süßes so gut und wie gelingt eine „gesunde“ Geschmacksprägung bei Kindern?
- Erkennen des Zuckergehalts von verschiedenen Lebensmitteln und Getränken
- Thematisierung von Zucker und Zahngesundheit
- Kennenlernen von Tricks der Werbeindustrie vor allem bei Kinderlebensmitteln

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Eltern

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

1 Stunde

Welches Equipment wird benötigt?

Beamer, Laptop

