

Jausenwerkstatt



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



Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Alles bääh! Ein Schokocroissant, Knabberwürsterl oder eine Pizza als Jause: Wie gesund muss die selbst mitgebrachte Jause im Kindergarten sein? Die Speisepläne für den Nachwuchs führen nicht selten zu Glaubenskriegen.

Die Jause im Kindergarten hat viele Funktionen – satt werden ist eine davon. Das Lernen von neuen Geschmäckern, abseits von süß, der soziale Zusammenhalt oder Tischrituale sind weitere. Im Rahmen eines kurzen Inputs werden die 4 Bausteine einer klugen Jause vorgestellt. Anschließend folgen bunte Rezeptideen, die sich leicht umsetzen lassen. Und die man gut am Vorabend vorrichten kann. Denn die Umsetzbarkeit im Alltag ist das A und O. So bleibt morgens genug Zeit für die anderen wichtigen Dinge. Abschließend gibt es Zeit für offene Fragen und Ideen der Eltern.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Vermittlung von Rezepten für eine kluge Jause anhand der 4 Bausteine
- Wasser als Durstlöcher Nr. 1
- Keine Jause ohne Obst und Gemüse
- Getreide und Getreideerzeugnisse zum Sattessen
- Milch und Milchprodukte für starke Knochen und Zähne
- Schnell, preiswert, regional & saisonal, mit weniger Verpackungsmüll

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Eltern

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

1 Stunde

Welches Equipment wird benötigt?

Beamer, Laptop

