

Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin



gesunder
KINDER
GARTEN

ÖGK

Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb



Manuela Rodler

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
(traditionell chinesische Medizin), Reiki Therapeutin,
Kinderbetreuerin, Tagesmutter

Kontaktdaten:

Tel.: 0664/1919469

E-Mail: manuela.rodler69@gmail.com

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

In einer ausgewogenen Ernährung sollten alle fünf Geschmacksrichtungen (süß, sauer, bitter, scharf, salzig), sowie alle Farben der fünf Elemente enthalten sein. Gelb versorgt zum Beispiel unsere Milz (Verdauungssystem). Die Lunge mag die Farbe Weiß, die Niere die Farbe schwarz. Unser Herz liebt die Farbe Rot, die Leber wiederum die Farbe Grün. Die richtige Auswahl der Lebensmittel besteht darin, im Einklang mit der Natur und entsprechend der Jahreszeiten zu kochen. Mit einem warmen, gekochten Frühstück stehen dem Körper ohne Umwege Energie und Kraft zur Verfügung. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern gibt uns Lebensfreude und kann das Herz und die Seele erwärmen. Mein Angebot kann als Einzeleinheit zum Kennenlernen, als Paket von 5-10 Einheiten und als Jahresprojekt gebucht werden.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Freude und Spaß am gemeinsamen Kochen und Essen zu haben
- Den Kindern auf spielerische Weise den Weg der Nahrung in unserem Körper näher zu bringen
- Das Fördern unserer fünf Sinne (riechen, schmecken, fühlen, hören, sehen) durch das Zubereiten der Speisen nach TCM
- Werte von saisonalen und heimischen Lebensmittel übermitteln
- Welche Wirkung haben die verschiedenen Lebensmittel auf unseren Körper
- Stärkung des Immunsystems
- Fördern der Konzentration
- Den Kindern die Werte für selbst zubereitete Speisen zu geben

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Kinder, Eltern, Kindergartenteams

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Angebot für Kinder: 2-3 Stunden

Angebot für das Kindergartenteam: 2-3 Stunden

Angebot für Eltern: 2 Stunden



Welches Equipment wird benötigt?

- Küche mit Kochmöglichkeit
- Schüsserl und Löffel für jedes Kind in der Gruppe
- Küchenutensilien nach Absprache
- Abstellbereich für das warme Frühstück in Buffetform
- Essmöglichkeit für die gesamte Gruppe



gesunder
KINDER
GARTEN

