

# Ernährung & Bewegung



## Schwarzenberger Christine

Dipl. Kindergesundheitstrainerin,  
Ernährungstrainerin, Nordic Walking & Nordic Kids  
Instructor

**Kontaktdaten:** Tel: 0664/ 14 12 678  
E-Mail: [chri.schwarzenberger@a1.net](mailto:chri.schwarzenberger@a1.net)



gesunder  
KINDER  
GARTEN

ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb

## Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

### Angebot für Kinder:

Die natürliche Neugier ist der Motor des Workshops. Die Kinder bekommen Anregungen und dürfen viele Erfahrungen in Eigenversuchen einholen. Die Kinder lernen unter anderem die Bedeutung von regionalen und saisonalen Nahrungsmitteln kennen.

### Angebot für Eltern:

Die Eltern werden regelmäßig zur Mitarbeit eingeladen – so werden die Workshops zu einem interaktiven Erlebnis.

### Angebot für das Kindergartenteam:

Engagierte PädagogInnen und BetreuerInnen nehmen Impulse an. Durch eine Mischung aus Bekanntem und Neuem soll die Umsetzung im Alltag erleichtert werden.

## Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Den Kindern (und auch den Eltern) schon von Anfang an die Bedeutung und Wichtigkeit ausgewogener Ernährung spielerisch nahe zu bringen
- Den Bewegungsdrang der Kinder durch abwechslungsreiche Ideen möglichst lange zu erhalten
- Den Grundstein für eine lebenslange Betätigung zu legen
- Den Kindergartenteams Impulse für den Alltag zu vermitteln

## Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Kinder, Eltern und Kindergartenteams.

## Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Die Dauer eines Workshops beträgt in etwa 50 Minuten.

## Welches Equipment wird benötigt?

Diverse Küchenutensilien (nach Absprache)  
Küche bzw. Kochmöglichkeit wäre ideal  
Turn- oder Bewegungsraum mit Großgeräten

