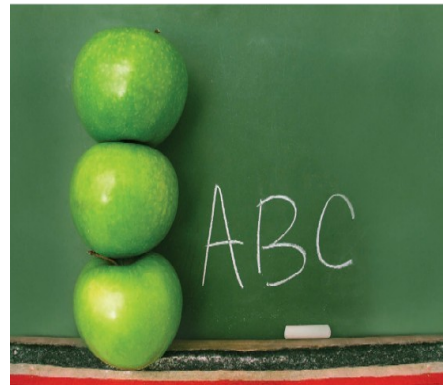


Kinderernährung: Top oder Flop?

Am 17. November um 19.30 bis ca. 21.30 Uhr lädt der Elternrat des Schulhauses Gschwader interessierte Eltern zu einem Ernährungsvortrag im Singsaal ein. Was richtige Ernährung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit für Kinder bedeutet, wo Ernährungsfallen lauern und wie Eltern das Thema im Alltag nicht aus den Augen verlieren, erläutert die Ernährungsberaterin Patrizia Vogt.

Milchschnitte, Chips, Energy-Drink oder Cola und süss-saure Gummis; in den Augen vieler Kinder ein gelungener Snack. Oft ist es schwierig, die Kinder dazu zu bewegen, regelmässig und „gut“ zu essen. Denn die Ernährung von Kindern und Jugendlichen ist unberechenbar und für Eltern ist es nicht immer einfach, in Sachen Ernährung „dran zu bleiben“.

Frau Vogt zeigt in ihrem Referat auf, wo der Einfluss in Sachen Ernährung beginnt – und aufhört. Sie erläutert, wie sich Erziehung, Eigenantrieb und Ernährungsfallen auf die Gesundheit und Entwicklung von Kindern auswirken. Anhand von gut anwendbaren Beispielen erklärt die Expertin, wie Eltern ihre Verantwortung wahrnehmen können, ohne ständig den Drohfinger zu erheben. Denn es gibt einfache verbindliche Regeln, wie gesunde Ernährung in den Alltag integriert werden kann.



Die Referentin

Patrizia Vogt ist dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP und Mutter von zwei Schülern des Schulhauses Gschwader. Sie berät und coacht Klienten in ihrer Praxis Food & Life in allen Fragen rund um die Ernährung und führt regelmässig Workshops und Vorträge durch.



Patrizia Vogt
Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP
Haberweidstrasse 36
8610 Uster
Telefon 043 536 95 12
Mobil 078 809 59 12
Email info@food-life.ch
www.food-life.ch