

Weiterbildung

REFERAT PLUS WORKSHOP

«VOM BANANENBREI ZUM KEBAB»



Während zwei Stunden wird den Teilnehmenden die Wichtigkeit von ausgewogener und lustvoller Ernährung für Kinder und Jugendlichen aufgezeigt. Es wird Ernährungswissen vermittelt, aber auch über das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen diskutiert. Die Teilnehmenden erhalten das nötige Rüstzeug, damit sie Kinder und Jugendlichen für ausgewogene Mahlzeiten begeistern können.

Kombiniert mit dem Referatsteil wird in Workshop-Form gearbeitet und ausgetauscht. Abschliessend erhalten die Teilnehmenden Unterlagen mit wichtigen Infos über Ernährung von Jugendlichen und Kindern.

Inhalt

Die Teilnehmenden

- kennen die wichtigsten Grundsätze der ausgewogenen und lustvollen Ernährung für Kinder und Jugendliche.
- verstehen die unterschiedlichen Essgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen und wissen, wie sie damit umgehen können.
- kennen „gluschtige“ und trendige Möglichkeiten, wie sie Kindern und Jugendlichen eine ideale und ausgewogene Ernährung anbieten können.
- setzen sich konkret mit der persönlichen Situation im Umgang mit der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen auseinander und entwickeln Ideen, welche sie im eigenen Umfeld umsetzen können.

Kursleitung

Madeleine Studer, Fachlehrperson Ernährung und Hauswirtschaft, Erwachsenenbildnerin, BBZN Schüpfheim

Zielpublikum

Eltern und Betreuungspersonen von schulpflichtigen Kindern und Jugendlichen aus dem Kanton Luzern

Kursnr.

7A

Kursort

Online via Zoom Call

Datum/Zeit

Dienstag, 23. Februar 2021, 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

Kosten

kostenlos

Anmeldung

bis am 11. Februar 2021 an BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim, Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch. Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie weitere Informationen zur Durchführung.

Diese Veranstaltung ist auch als Holangebot (Kursnr. 9A) für einen eigenständigen Eltern- oder Vereinsanlass buchbar. Kosten: Pauschal CHF 150.- pro Veranstaltung.

Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» - fi.lu.ch.
Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz