

Gesunde Kinder



mit der bedarfsorientierten Ernährung

Ein Workshop für Eltern und Interessierte
mit Ernährungsexpertin Annette Starlinger

Freitag 03.10.2014

von 19:00 – 22:00 Uhr

Yoga Bewegungslounge Bad Schallerbach

Unsere Kinder leben in einer Zeit, in der sie auf vielen Ebenen sehr stark gefordert werden. Es scheint heute wichtiger denn je, sie an die Hand zu nehmen und Ihnen etwas für ihr Leben mitzugeben. **Dabei ist die Ernährung ein wichtiges und stabiles Fundament.**



Kinder **reagieren sehr stark auf die Ernährung**, ob im positiven oder negativen Sinn: essen sie **viel Süßes**, verändert es ihren Geschmackssinn und sie wollen immer mehr davon. Sie werden leicht **hyperaktiv, zappelig, aggressiv und unkonzentriert**. Beginnen die Kinder den Tag mit einem bedarfsorientierten Frühstück, das sich an ihren Bedürfnissen orientiert und sie mit den notwendigen Nährstoffen versorgt, **halten sie in der Schule gut durch und sind bedeutend konzentrierter.**

Zink z.B. *verhilft uns zu logischem, mathematischen Denken und zu Abwehrkräften*, das **Vitamin B6** wird auch „soziales Vitamin“ genannt und unterstützt das **harmonische Miteinander in der Klasse**, **Mangan** hilft bei **Prüfungsangst** und **Niacin** unterstützt unsere **Kreativität...**



An diesem Abend möchte ich Ihnen vor allem die Bedeutung und Gestaltung eines bedarfsorientierten, aktivierenden Frühstücks und eines regenerierenden Abendessens im Hinblick auf die **Bedürfnisse der Kinder nahe bringen und Ihnen Nahrungsmittel vorstellen, die sie mit den notwendigen Nährstoffen versorgen.**

Seminarleiterin:

Annette Starlinger

Ernährungstrainerin & Vitalkostberaterin

Kostenbeitrag: 40 Euro,-

Inkl. Kursunterlagen



Anmeldung und Info: Birgit Söllinger-Markanovic www.bewegungslounge.at 0650/25 13 948