



verbraucherzentrale

Liebe Eltern und Interessierte,

im Rahmen der Woche der Kinderrechte zum Thema Gesundheit laden wir Sie ganz herzlich zur Aktion „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ zu einem Elternabend ein. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kreisverwaltung Mainz-Bingen statt. Unser Thema:

„Bärenstarke Kinderkost – einfach, schnell und lecker“

Kinder kommen aus dem Kindergarten und der Schule nach Hause und nicht selten lautet die erste Frage „Was gibt's zu essen?“ - unabhängig davon, ob es mittags oder nachmittags ist. Sie haben Hunger und möchten mit leckeren Mahlzeiten verwöhnt werden. Die Eltern möchten ihren Kindern Mahlzeiten anbieten, die gesund sind und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Kinder fördern.

Doch das ist für Familien, die wenig Zeit haben, weil sie z. B. berufstätig sind, eine Herausforderung. Zeit für Tätigkeiten rund um Essen und Trinken wird immer knapper. Das Vorurteil, dass gesunde Mahlzeiten zeitaufwändig sind und nichts für den Alltag sind, hält sich beständig.

Die Verbraucherzentrale möchte mit ihrer Informationsveranstaltung **„Schnelle Küche“** „gestressten Haushalts-Manager/innen“ praxisorientierte Tipps zur schnellen und einfachen Zubereitung von Mahlzeiten geben. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Planung, Einkauf, Lagerung, Hygiene sowie die Zubereitung von Lebensmitteln. Darüber hinaus wird ebenfalls der Kostenaspekt in die Diskussion einbezogen. Und dies alles auf Grundlage der Empfehlungen für eine gesunde Kinderernährung.

Die Veranstaltung findet statt:

am: 21. September 2011

um: 19 Uhr

wo: Kreisverwaltung Ingelheim, Georg-Rückert Str.11 im Kreistagssaal

Die Ernährungsberaterin, Stephanie Fromme von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V. wird Ihnen Informationen und Anregungen geben und gerne Ihre Fragen beantworten.

Wir freuen uns, Sie bei dieser Veranstaltung begrüßen zu können.

Bitte melden Sie sich bis 12.09.2011 an:

Verbraucherzentrale RLP e. V.
Beratungsstelle Ludwigshafen
Bahnhofstraße 1
67059 Ludwigshafen
Tel: 0621-5299251
E-Mail: ernaehrung-lu@vz-rlp.de
Fax: 0621-513693

Mit freundlichen Grüßen

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.



Gefördert durch das Ministerium für
Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur, Rheinland-
Pfalz im Rahmen der
„Woche der Kinderrechte“