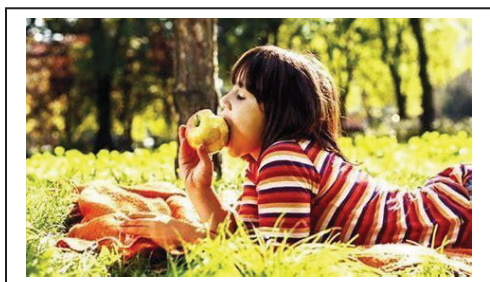


## " Gesunde Kids – Gesunde Teens "



**Falsche Ernährung und Bewegungsmangel können krank machen – und sie verhindern, dass Kinder ihre Potentiale voll entfalten können.**

Kinder und Jugendliche benötigen für ihre körperliche und geistige Entwicklung, ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie für die Stärkung ihrer Immunabwehr eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen.

### Vortragsinhalte:

- **Grundwissen über den täglichen Ernährungsbedarf und die Bewegungsbedürfnisse eines Kindes, eines Jugendlichen in unserer heutigen Zeit. (wissenschaftliche Betrachtung)**
- **Wie ernähre ich mein Kind, meinen Jugendlichen richtig und gesund?**
- **Warum ist das Zusammenwirken von Ernährung und Bewegung so wichtig?**
- **Welche Rituale und Regeln sind nötig um Übergewicht und Bewegungsmangel entgegen zu wirken?**
- **Tipps und Tricks ...**



**Referentin:**

**Daniela Ripperger,**  
Ernährungsberaterin, Personalcoach



**Zielgruppe:**

Mütter, alle interessierten Frauen

**Termin:**

Dienstag, **19. März 2019**

**Beginn/Ende:**

**19:30 Uhr** bis zirka 21:00 Uhr

**Ort:**

Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey  
Sitzungssaal

**Teilnahmegebühr:**

**6,-- €** für **Mitglieder** / 8,-- € für Nichtmitglieder  
Tn-Beitrag wird vor Ort fällig!