

" ISS DICH FIT UND SCHLAU "

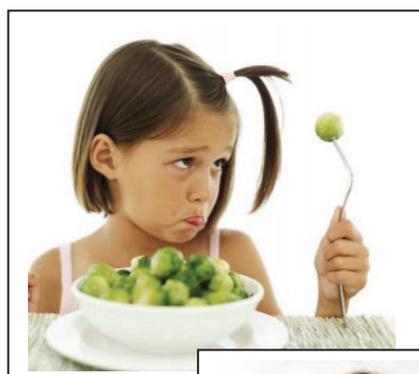


Falsche Ernährung und Bewegungsmangel können krank machen – und sie verhindern, dass Kinder ihre Potentiale voll entfalten können.

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:

Mittwoch, **27. Mai 2020**

Beginn/Ende:

19:30 Uhr bis zirka 21:00 Uhr

Ort:

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

Teilnahmegebühr:

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

Anmeldung:

bis spätestens 18.05.2020

- in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500

Fax: 06731 / 9510-7510

E-Mail: anmeldungen@landfrauen-rheinhessen.de