

Kochen mit Kindern

Seminar Inhalt:

- Lebensmittel Pyramide (spielerisch entdecken)
- Gesunde Kinderernährung: Was heisst das?
- Wir kochen zusammen einen Zvieri
- Woher kommen unsere Lebensmittel?



Ziel:

Die Kinder wie auch die Erwachsenen können ihr Wissen vertiefen. Die Kinder für Früchte und Gemüse begeistern. Den Erwachsenen die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen.

Ablauf:

- Theorie für die Grossen, Praxisteil draussen für die Kinder
- Zusammen Lebensmittel entdecken und die Pyramide kennen lernen
- Wir "kochen" zusammen einen Zvieri/Apero



Datum: Samstag 14.03.2026

Kosten: 190.- (Preis 1 Erwachsenes und 1 Kind)

Zeit: 14.00-17.30Uhr

Kursort: Dorfstrasse 11, 9248 Bichwil

Unter dem Motto:

Vielfalt auf dem Teller, Freude im Herzen!

Karin bringt 25 Jahre Erfahrung in Theorie und Praxis mit. Durch Ihre langjährige Arbeit weiss sie, wie Kinder richtig abgeholt werden können.

Sandra hat als Kind schon Erfahrungen mit Ernährungsberatung gemacht. Als Zweifach Mami von zwei Jungs weiss sie, wie es wirklich ist, Kinder gesundes Essen schmackhaft zu machen. Bei uns lernst du, dass es nicht nur immer Sonnenschein ist und gerne helfen wir dir durch den Lebensmittel Dschungel.



Für Kinder von 2-12 Jahre
jedes weitere Kind Fr. 25.-



Anmelden:

