



## Voll - fit Voll - gesund Voll - Wert

verantwortliche Kursleiterin:

**Gitta Ejana Wehner-Naumann**

Heilpraktikerin, Gesundheitsberaterin (GGB)

Praxis: Usastr. 15, 61250 Usingen

Tel.: ( 06081) 44 20 39

E-Mail: [gitta.wehner-naumann@t-online.de](mailto:gitta.wehner-naumann@t-online.de)

### Ziele:

- Kindern alters- und kindgerecht die Grundlagen gesunder, vollwertiger Ernährung vermitteln.
- Mit **natürlicher Nahrung** die **Sinne** der Kinder **ansprechen**: sehen, hören, fühlen, riechen und natürlich schmecken.
- Freude an der Zubereitung des Essens vermitteln.
- Eltern in Vorträgen für die Bedeutung gesunder, vollwertiger Ernährung sensibilisieren.



### Inhalte:

richten sich nach dem zeitlich gewünschten Umfang und der Altersgruppe

- Bestandteile der Nahrung (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Vitalstoffe) kennenlernen.
- Getreidesorten kennenlernen und den Wert des vollen Kornes erfahren (Vollwert = wertvoll).
- Lebendige und tote Nahrung unterscheiden.
- Von Powerkost und Schlappmachern
- Was steckt in unserer Nahrung?
  - (vom Umgang mit Fertignahrungsmitteln und Zusatzstoffen; Einfluss der Werbung)
- Zucker, der Krafträuber (was macht er mit mir; wo ist er überall versteckt, Alternativen)
- Woher kommen unsere Lebensmittel? (ökologische Gesichtspunkte)
- Vollwertiges Essen gemeinsam zubereiten und gemeinsam genießen.
- Ernährungsführerschein

**Für:** Vorschulkinder, Grundschulkinder, Schulkinder Klassen 5-6

**Wie:** Unterrichtsbesuch, Workshop, AG, im Rahmen einer Projektwoche

**Ort:** Kindergarten, Klassenzimmer, Schulküche, Exkursionen zum Bauernhof, Wochenmarkt, Bioladen, Imker

Dieses Angebot ist für Sie **im theoretischen Bereich kostenlos**. Für **Lebensmittel** wird eine **Umlage** errechnet, an der sich die Teilnehmer beteiligen. **Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung**.

Organisatorisch verantwortlich:

**Gitta Wehner-Naumann**, Gesundheitsberaterin (GGB), Heilpraktikerin,

Sternstr. 6, 61250 Usingen, Tel.: (0 60 81) – 44 20 39,

E-Mail: [gitta.wehner-naumann@t-online.de](mailto:gitta.wehner-naumann@t-online.de), siehe auch: [www.NHV-Wetterau.de](http://www.NHV-Wetterau.de)

