

Meine Projektangebote für Erwachsene :

- ✿ Gesunde und ausgewogene Ernährung von Anfang an in Theorie und Praxis – saisonal, regional, allgemein
- ✿ Warum ist Trinken wichtig und was sind gesunde Durstlöscher?
- ✿ Was kommt in eine abwechslungsreiche, leckere und gesunde Brotdose?
- ✿ Zutatenlisten richtig lesen, was verbirgt sich hinter bestimmten Begriffen?
- ✿ Sinnesschulung mit Erlebnis-Parcours (sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen)
- ✿ Stress am Tisch! Was kann ich tun, wenn Kinder und Eltern am Tisch nicht harmonisieren?
- ✿ Was sollte ich bei U3-Ernährung beachten?
- ✿ Erläuterungen zur Ernährungsampel
- ✿ Was gibt es für Kinder-Lebensmittel und braucht mein Kind diese?
- ✿ Wenn es mal Mittags ganz schnell gehen muss – Fertiggerichte aufpeppen
- ✿ Tipps für Kindergeburtstage und praktische Unterstützung

- ✿ **Koch- und Backkurse für Eltern und Kinder:**
 - Schnelle Gerichte zusammen vorbereiten, kochen, essen und ggf. bevorraten
 - Weihnachtsbäckerei mit vielen leckeren Rezepten
 - Vegetarische Küche, was sollte beachtet werden
 - Leckere Snacks oder Zwischenmahlzeiten für unterwegs zubereiten
 - Was mache ich mit meinem Obst? Konfitüre, Gelee, Soße, Saft, Dörrobst und Kompott abwechslungsreich selber herstellen
 - Was mache ich mit meinem Gemüse? Soße, Chutney, Dressing, einfrieren usw.

Die Erwachsenen-Angebote biete ich – je nach Thema – sowohl digital wie in Präsenz an. Gerne entwickle ich auch individuelle Ernährungsprojekte für Kinder und/ oder Erwachsene nach Ihren Wünschen. Sprechen sie mich einfach an.