

# Weiterbildung

## HOLANGEBOT

### «VOM BANANENBREI ZUM KEBAB»



Während zwei Stunden wird den Teilnehmenden die Wichtigkeit von ausgewogener und lustvoller Ernährung für Kinder und Jugendliche aufgezeigt. Es wird Ernährungswissen vermittelt, aber auch über das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen diskutiert. Die Teilnehmenden erhalten das nötige Rüstzeug, damit sie Kinder und Jugendliche für ausgewogene Mahlzeiten begeistern können.

Kombiniert mit dem Referatsteil wird in Workshop-Form gearbeitet und ausgetauscht. Abschliessend erhalten die Teilnehmenden Unterlagen mit wichtigen Infos über Ernährung von Jugendlichen und Kindern.

<b>Inhalt</b>	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die wichtigsten Grundsätze der ausgewogenen und lustvollen Ernährung für Kinder und Jugendliche.</li> <li>• verstehen die unterschiedlichen Essgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen und wissen, wie sie damit umgehen können.</li> <li>• kennen „gluschtige“ und trendige Möglichkeiten, wie sie Kindern und Jugendlichen eine ideale und ausgewogene Ernährung anbieten können.</li> <li>• setzen sich konkret mit der persönlichen Situation im Umgang mit der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen auseinander und entwickeln Ideen, welche sie im eigenen Umfeld umsetzen können.</li> </ul>
<b>Kursleitung</b>	Madeleine Studer, Fachlehrperson Ernährung und Hauswirtschaft, Erwachsenenbildnerin, BBZN Schüpfheim
<b>Zielpublikum</b>	Eltern und Betreuungspersonen von schulpflichtigen Kindern und Jugendlichen aus dem Kanton Luzern
<b>Kursnr.</b>	9A
<b>Kursort</b>	BBZ Natur und Ernährung Sursee, Centralstrasse 21, 6210 Sursee oder nach Vereinbarung
<b>Datum/Zeit</b>	nach Vereinbarung, ca. 2 Stunden
<b>Anzahl TN</b>	8 bis max. 20 Teilnehmende
<b>Kosten</b>	Pauschal CHF 150.-
<b>Anmeldung</b>	an BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim, Tel. 041 485 88 00 oder <a href="mailto:landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch">landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch</a> . Bitte <b>Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution</b> angeben. Nach Eingang der Anmeldung werden Sie für die Planung kontaktiert.

Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» - fi.lu.ch.  
Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz