



Bildquelle: Pixabay

«Zwischenmahlzeiten sinnvoll gestalten»

Dieser Kurs bietet Ideen für kreative Zwischenmahlzeiten auf Basis der schweizerischen Lebensmittelpyramide und unter Berücksichtigung der aktuellen Ernährungsempfehlungen. Ausgerüstet mit vielen praktischen Tipps, werden Sie künftig die Kinder mit überraschenden Zwischenmahlzeiten begeistern.

- Kursinhalt**
- Theorieteil über ausgewogene und nachhaltige Zwischenmahlzeiten
 - Überblick der Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -Allergien
 - Kreative Ideen für sinnvolle Zwischenmahlzeiten
 - Tipps, wie Kinder bei der Zubereitung mit einbezogen werden
 - Praktisches Arbeiten in der Küche sowie
 - Geniessen der vor Ort zubereiteten Zwischenmahlzeiten

Kursleitung Clara Helfenstein, Fachlehrperson Ernährung und Hauswirtschaft, BBZN

Zielpublikum Küchenverantwortliche und/oder Mitarbeitende von Kindertagesstätten, schulergänzenden Tagesstrukturen und Tagesfamilien aus dem Kanton Luzern

Kursort BBZ Natur und Ernährung, Centralstrasse 21, 6210 Sursee

Datum/Zeit **Kurs A:** Dienstag, 21. Januar 2025, 18.00 - 21.00 Uhr
oder
Kurs B: Donnerstag, 30. Januar 2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Kosten CHF 40.00, inkl. Unterlagen und Verpflegung

Anmeldung **bis Freitag 11. Januar 2025**, BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim, Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@sluz.ch
Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben.
Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie weitere Informationen zur Kursdurchführung.

Ein Angebot des Luzerner Programms «Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen». Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.