

## **Einladung zum Elternabend am Mittwoch, 2. April um 19.30 Uhr**

### **Basiswissen Ernährung: „Einmol von allem ebbes“**

Gesunde ausgewogene Familienmahlzeiten und wertvolle Vesper

Wer kennt es nicht? Nach dem Essen ist man müde, voll und antriebslos. Dieser Zustand ist den meisten bekannt, aber eine gute Mahlzeit darf und soll uns Energie geben, nicht nur den Magen füllen. Uns und unsere Kinder lange satt machen, Hungerlöchern entgegenwirken und unsere Körper mit den Nährstoffen versorgen, die sie benötigen. Das wären zum Beispiel die wichtigen Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Aber was steckt eigentlich hinter diesen Bezeichnungen?

Wir sprechen an diesem Elternabend über die Ernährungspyramide und über Bowls. Über gute und schlechte Fette. Über isolierte Kohlenhydrate und ihre komplexen Verwandten. Über Eiweißquellen - tierisch, pflanzlich und vielfältig – und warum unser Körper sie benötigt. Über Fertigprodukte und darüber, dass Ernährung immer individuell ist. So individuell wie wir und unsere Kinder, aber dass für eine wertvolle Familienmahlzeit am besten eines gilt: Dass sie „von allem ebbes“ hat.

Als Folgetermin zu diesem Elternabend wird am Donnerstag, 10. April 2025 von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr ein Eltern-Kind-Angebot stattfinden. Die weiteren Infos dazu werden nächste Woche über das Nachrichtenblatt veröffentlicht.

Referentin: Linda Wägerle (Ganzheitliche Ernährungsberaterin)

Ort: Schülercafé im Neubau der Schule

Unkostenbeitrag: 5€ (diese werden vor Ort eingesammelt)

Anmeldung: bis zum 31. März unter [stephanie.sojka@kirchheim-n.de](mailto:stephanie.sojka@kirchheim-n.de)

