

## Ernährung der 1- bis 3-jährigen Kinder: Gemüsetiger!

### „Wir wollen mit den Großen essen!“

Sollen aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern.

Wie das am besten funktioniert und wovon Ihr Kind jetzt am meisten braucht, hören Sie in diesem Workshop.



© Oksana Kuzmina - Fotolia.com

### Themen

- Zwergerküche: Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- Spinat und Co.: Was Kinder jetzt brauchen
- Gaumenkitzel: So kommen Kids auf den Geschmack
- Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß
- Hilfe! Mein Kind will nicht essen
- Kinderlebensmittel unter der Lupe

### Nächster Termin:

- **Donnerstag, 23. Juni 2022**  
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- **Marktgemeinde Sitzungssaal**  
Hauptplatz 4, 8820 **Neumarkt**

### Info & Anmeldung:

05 0766-15 131 (Mo bis Fr, 8 bis 12 Uhr)  
oder per Mail an [richtigessen-15@oegk.at](mailto:richtigessen-15@oegk.at)



Source: kharlamova\_lv/fotolia.com

Alle Termine auf [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)