

1. „Gesunde Kindergartenkinder“

für das Alter 5- 7 Jahre - 10 Termine

Gesund, mit Spaß und Genuss richtig essen und trinken lernen

In jeder Einheit beschäftigen wir uns intensiv mit der Ernährungspyramide und den einzelnen Lebensmittelgruppen, die lustige Namen tragen. Dabei werden verschiedene kleine Gerichte selbst zubereitet.

Die Kinder erfahren ohne erhobenen Zeigefinger, was Sie essen, wohin diese Lebensmittel gehören und wie viel Sie davon essen können. Sie lernen von Anfang an, sich gesund zu ernähren

Mindestteilnehmerzahl: 6-8 Kinder

Kurstermine:

montags jeweils von 16.00 -17.00 Uhr

- Termine auf Anfrage

2. „Mein Kind macht den Ernährungsführerschein“

für das Alter 8-10 Jahre – 8 Termine

Sechs Schritte zu mehr Selbstständigkeit

Schluss mit dem theoretischen

Ernährungswissen! Der Ernährungsführerschein macht Lebensmittelkunde lebendig.

- Inhalte: - Ernährungspyramide
- Grundregeln zum hygienischen Arbeiten in der Küche
- Tischmanieren

Die Kinder lernen mit echten Lebensmitteln umzugehen, wie die Profiköche zu schneiden, zu rühren, zu reiben oder auch abzuschmecken.

Es wird Brot gebacken, mit verschiedenen Brotaufstrichen (süß und herzhaft) belegt, Alternativen zu Fastfood gegeben und leckere Salate zubereitet. Immer mit dabei: Kater Cook, der clevere Küchenmeister. Er weiß, wie man sich fit und startklar macht für die Küche oder wie die Tische wieder blitzblank sauber werden

Gönnen Sie Ihrem Kind ein Ferienangebot

Mindestteilnehmerzahl: 6- 8 Kinder

Kurstermine:

jeweils von 9.30 – 13.30 Uhr

- Winterferien
- Osterferien
- Pfingstferien

Ernährungskurse der Praxis für Diät- und Ernährungsberatung 2015

**Tel: 03675/420126 oder
0175/1443412**



1. „DGE – Ich nehme ab - mental“

Dauer: 4 Monate

Warum essen Menschen anders als Sie sich ernähren sollten. DGE-Ich nehme ab – mental“ geht neben der Ernährungsumstellung verstärkt auf den psychologischen Aspekt des Essens ein.

Dass nicht nur die richtige Ernährung, sondern auch die Psyche entscheidend an der Wunschfigur mitwirkt, erfahren Sie in meinen neuen Ernährungskurs

Hier lernen Sie anhand der Mahlzeiten und Portionen praxisnah Ihr Essverhalten umzustellen, ohne Kalorienzählen. Der Kurs beantwortet Fragen, wie z.B. wie und was esse ich zum Frühstück, Mittag und Abendbrot, ohne dabei zu hungern.

Neben der Mahlzeitenoptimierung steht das Erlernen neuer Verhaltensmuster im Mittelpunkt.

Der Kurs ist von allen Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst.

Mindestteilnehmerzahl: 8-12 Erwachsene

Kurstermine:

jeweils 19.00-20.30 Uhr

- Termine auf Anfrage

jeweils 18.00-19.30 Uhr

- 27.04.12 – 03.07.12

2. „DGE – das Einmaleins der gesunden Ernährung“

Dauer: 10 Wochen

Haben Sie den Wunsch Ihr Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen, um leistungsfähig durch den Tag zu gehen?"

Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind die Basis für persönliches Wohlbefinden und hohe Leistungsfähigkeit. Wollen Sie eigenverantwortlich und nachhaltig Ihr Verhalten auf eine bedarfsgerechte Ernährung mit einer ausreichenden Versorgung an allen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente stärken?

Inhaltliche Schwerpunkte sind hierbei die gesunde Ernährung, das Essverhalten und die Bewegung.

Die Beratung fokussiert in erster Linie auf den Menschen und interveniert sein Verhalten im Sinne einer nachhaltigen Beeinflussung des Ernährungsverhaltens.

Die Beratung erfolgt verhaltensorientiert unter Berücksichtigung der Alltagssituation und des sozialen Umfeldes.

Mindestteilnehmerzahl: 8-12 Erwachsene

Kurstermine:

jeweils 18.00-19.30 Uhr

Termine auf Anfrage



NEU ! ! ! ! ! ! ! !

jeden 1. Montag im Monat
von 18.00 – 19.00 Uhr

"(Ge)wichtigen Treff" monatlicher Treff der Teilnehmer aus den bereits teilgenommenen Abnehmkursen – zur

Kontrolle oder Fragenklärung. – verschiedene Themen

3. DGE - Ich nehme ab - Aktiv

Dauer: 12 Wochen (12 Einheiten)

"Was kann ich ändern, damit ich mich wohler fühle und abnehme?"

"ICH nehme ab" stellt den Menschen, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Das Trainingsprogramm liefert kein spektakuläres Diätkonzept, bei dem die Pfunde nur so purzeln. Es dient vielmehr einer schrittweisen Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und dem damit verbundenen Gewichtsverlust. Oberstes Ziel ist Ihre dauerhafte Gewichtsreduzierung und damit eine bessere Gesundheit. Der Kurs verbindet **Ernährungsumstellung** mit **Bewegung** und **Entspannung**.

Die Kriterien, die dieses Konzept so erfolgreich machen ist die Alltagstauglichkeit, ausreichende Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung mit täglichem Genuss von Obst und Gemüse, appetitlichen Rezepten, und vielen praktischen Tipps. Grundlage hierfür ist eine vollwertige Ernährung, reich an komplexen Kohlenhydraten und arm an ungesunden gesättigten Fetten. Es gibt keine festen Speisepläne und keine Vorschriften, sondern nur Anregungen. Mindestteilnehmerzahl: : 8-12 Erwachsene

Kurstermine:

jeweils 18.00-19.30 Uhr

- Termine auf Anfrage