

Wann?

mittwochs von 10 bis 12 Uhr.

Beginn bitte unter
Telefon 030 / 621 48 45
erfragen.

Kosten:

Dieser Kurs ist für Sie kostenlos wenn
das Jugendamt die Kosten trägt. Wir
beraten Sie gerne.

Wo?

IBEF e. V.
Guineastr. 5
13351 Berlin

Anmeldung:

(030) 621 48 45 (Büro IBEF e.V.)
e-mail: ibefev@t-online.de
Fax: (030) 621 89 13

Druckdatum: 21.08.2017



IBEF e. V.
Guineastr. 5
13351 Berlin
030/ 621 48 45
ibefev@t-online.de
www.ibefev.de

Verkehrsverbindung:
U-Bhf. Seestraße (U 6)
U-Bhf. Amrumer Str. (U 9)
Bus 106, 221
Tram M13, M50



Pizza und mehr



mehr Abwechslung auf
dem Speiseplan
– mit wenig Mitteln

**Dieser Kurs ist ein Angebot
in der kontinuierlichen Reihe
Komplettpaket-Erziehung**

Inhalte:

Wir alle möchten, dass wir und unsere Familie gesund bleiben. Dazu gehört unter anderem auch ein gesunder Speiseplan. Aber wie kann der aussehen?

Was ist überhaupt gesund und wird meine Familie eine Veränderung im Speiseplan mit machen und können wir uns das überhaupt leisten?

Nach dem Motto: „Du bist, was du isst“, betrachten wir, was „gute“ Nahrungsmittel für Körper und Geist bewirken.

Folgenden Themen und Fragestellungen gehen wir auf den Grund:

- Gewohnheit: Wie sieht unser persönlicher Speiseplan aus und was haben wir „gelernt“ zu essen?
- Ernährung: Weißtoast oder Vollkorntoast: oder wozu sind Ballaststoffe gut?
- Einkauf: Wer bestimmt: Kopf oder Auge oder: Was brauche ich wirklich?
- Naschen: Wie viel Zucker braucht mein Kind oder was macht der Zucker mit unserem Körper?
- Gemeinsam kochen: Beispiele für einfaches, nahrhaftes und preiswertes Kochen

Unsere Ziele:

Neue Ideen,
eine zufriedene
Familie,

Restgeld
am Monatsende.

rundum
gesund und glücklich

