



## Kochworkshop

### Richtige Ernährung von Anfang an – Kleinkinder und Kindergartenkinder

17. April 2012  
QimiQ – Küche, Lettlweg 5, 5322 Hof bei Salzburg

Gerade in den ersten Lebensmonaten und Jahren wächst und entwickelt sich Ihr Kind sehr rasch. Das was in dieser ersten Zeit gebildet wird ist wie das Fundament bei einem Haus. Eine angepasste Ernährung ist die Basis für ein gesundes Jugend- und Erwachsenenalter.

Sie erfahren in lockerer Atmosphäre und mit viel Praxis:

- ✓ Welche Speisen für Kleinkinder besonders gut sind
- ✓ Was Sie tun können, wenn Ihr Kind keine Lust zu Essen hat oder Gemüse verweigert
- ✓ Welche Nahrungsergänzungen Sinn machen
- ✓ Mehr über den Sinn oder Unsinn von Fertiggerichten und Convenience-Produkten
- ✓ Zahlreiche schmackhafte, kindgerechte Rezepte - diese werden live zubereitet und verkostet

Kurszeiten:  
17. April 2012 von 18.00 - 20.30 Uhr

Kurskosten:  
€ 29,--

Anmeldungen:  
[office@frauenschuh.cc](mailto:office@frauenschuh.cc) oder [www.frauenschuh.cc](http://www.frauenschuh.cc)

Ich freue mich Sie in die Kinderfitte Küche einweisen zu dürfen – Ihre

Mag. Christina Frauenschuh  
Ernährungsexpertin & Genusscoach  
„genussvoll gesünder durch's Leben“