

Elternrat SSP Ritten

Elternrat Ritten

Elternrat SSP Ritten

Elternrat Ritten

Elternrat Ritten

**Sehr geehrte Eltern und alle Interessierten,**

der Elternrat des Schulsprengels Ritten lädt zur 2-stündigen Fortbildung ein, welche

**am Mittwoch, den 8. Mai 2024**

**um 19.30 Uhr**

**in der Aula Magna der Mittelschule Klobenstein**

stattfindet.

.

Referentin: ***Ivonne Daurù Malsiner*** (Ernährungscoach –

Gesundheit und Psyche)

Zum gewünschten Thema: ***Vollwertiges Essen für Groß und Klein – wie bringt man Kinder und Jugendliche auf den Geschmack*?**

Wie schafft man es in der heutigen Zeit ein gesundes und schmackhaftes Essen aufzutischen, wenn die Zeit kurz ist und gleichzeitig Ernährungstrends wie „Low carb“ = wenig Kohlenhydrate, „Intervallfasten“ und „Vegan“ uns einholen? Was verbindet mit unserer Esskultur? Was sind gesunde Essgewohnheiten? Welche Nahrungsmittel sind gesund für das Gehirn und steigern so die Leistungsfähigkeit? Wann spricht man von Essstörung? Diesen und weiteren Fragen widmet sich der Vortrag mit Schwerpunkt auf Umstellung und Beibehaltung eines gesunden Essverhaltens anschaulich mit 5 trickreichen Wegen. Praktische Übungen über vollwertige Pausensnacks runden den Vortrag ab und es gibt anschließend die Möglichkeit zur Diskussion und Fragerunde.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer und wünschen allen einen   
informativen Abend.

Mit herzlichen Grüßen

Elke Braun Gertraud Schwienbacher

Elternratsvorsitzende Schuldirektorin