



Gesunde Ernährung kann man lernen und zwar am besten von Kindesbeinen an. Denn Kinder sind besonders neugierig und aufnahmefähig.

Ess- und Trinkgewohnheiten werden bereits in der Kindheit in feste Bahnen gelenkt. Das Vorbild der Eltern ist dabei entscheidend.

Gehen Sie also mit gutem Beispiel voran und versuchen Sie so oft wie möglich gemeinsam mit Ihren Kindern Mahlzeiten einzunehmen.

Für weitere Fragen bin ich Ihre Ansprechpartnerin:

Ernährungsberatung
Tinatin Deisenhofer
Südstraße 15
86368 Gersthofen

Tel. 0821 46 99 21
Mob. 0176 80 244 988

www.tinatin-deisenhofer.de
Email: info@tinatin-deisenhofer.de

Tinatin Deisenhofer
Staatlich geprüfte Diätassistentin
Zertifiziert durch VDD und VFED



Schmecken lernen



Der Feinschmeckerkurs für Kinder

Tinatin Deisenhofer
Ernährungsberatung 



Der Feinschmeckerkurs findet an sechs Terminen statt. An jedem Kurstag steht eine andere Lebensmittelgruppe im Vordergrund.

Ziele sind, die Aufmerksamkeit der Kinder auf ihren Geschmackssinn zu lenken, die Geschmacksempfindungen in Worte zu fassen und so die Akzeptanz für die angebotenen Lebensmittel zu erweitern und diese wertzuschätzen.

Am Ende jeder Kursstunde kommt die Karte mit der aid Ernährungspyramide ins Spiel.

Gemeinsam zählen die Kinder ihren Portionsbausteine und kleben ihre Wünsche auf die Karte

Wasser: ein kostbares Lebensmittel

- ⊂ Wasser als Lebensmittel schätzen lernen
- ⊂ Wasser verzaubern von Geschmacksgebenden Zutaten

" Kinder sind Feinschmecker und neugierig. Deshalb lade ich Ihr Kind zum Feinschmecker Kurs ein. Im Hintergrund steht die aid-Ernährungspyramide, die eine Orientierung für das tägliche Essen und Trinken gibt"

Gemüse: bunt und lecker

- ⊂ Gemüse als Lebensmittel schätzen lernen
- ⊂ Gemüse erschmecken
- ⊂ Welche Gemüsearten mag ich?

Obst: Apfelfeinschmecker

- ⊂ Obst als Lebensmittel schätzen lernen
- ⊂ Apfelsorten erschmecken
- ⊂ Welche Apfelsorte mag ich?



Getreide: die Sattmacher

- ⊂ Getreide, speziell Vollkorn, als Lebensmittel schätzen lernen
- ⊂ Geschmackssinn schulen, Geschmack beschreiben

Milch und Milchprodukte: wir verzaubern Naturjoghurt

- ⊂ Milch und Milchprodukte als Lebensmittel schätzen lernen
- ⊂ Geschmackssinn schulen, Geschmack beschreiben
- ⊂ Fruchtjoghurt selber herstellen
- ⊂ Milchprodukte kennenlernen.

Abschlussbüfett: gemeinsam essen, das macht Spaß

- ⊂ Gemeinsam Speisen zubereiten und
- ⊂ In entspannter Atmosphäre genießen.