



**Uta C. Wandelt**

Diplom-Oecotrophologin



## Kinder. Kinder.

Gemeinsamer Spaß an  
gesundem Essen!

In diesem Workshop beantworten wir viele Fragen rund um das Essen für Ihr Kind, verfeinert mit praktischen Ideen und Rezepten, wie zum Beispiel: Welche Lebensmittel fördern Wachstum und Konzentration, wie gehen Sie mit schwierigen Essern um, mit welchen coolen Frühstücksideen füllen Sie die Brotbox Ihres Kindes und wie fördern Sie den gemeinsamen Spaß an gesundem Essen?

Am ersten Tag geht es mehr um die Theorie für Sie als Eltern und am zweiten Tag wird zusammen mit Ihren Kindern das Erlernte praktisch umgesetzt. Wir starten eine kleine Rallye, bei der sie gemeinsam „verkosten, raten und entdecken“ können. Spaß steht hierbei an erster Stelle, das Vertiefen der Inhalte passiert ganz nebenbei.

Kurse finden in Hamburg-Eppendorf und in Bergedorf statt.

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden? Rufen Sie mich an unter Telefon 017/5 147 347 oder schreiben Sie mir eine E-Mail an [info@lebensschmeckt.de](mailto:info@lebensschmeckt.de). Ich freue mich auf Sie.

Uta C. Wandelt

Dauer: samstags (5 Std.) und sonntags (3 Std.)  
Teilnehmer: max. 8 Erwachsene, max. 8 Kinder (nur am Sonntag)  
Kursgebühr: 150 Euro pro Erwachsenen (inkl. Verkostung und Arbeitsmaterial)

Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Alte Holstenstraße 58 | 21029 Hamburg | Tel. 0174/5 147 347  
[www.lebensschmeckt.de](http://www.lebensschmeckt.de) | [info@lebensschmeckt.de](mailto:info@lebensschmeckt.de)