

# VEGETARISCH KOCHEN FÜR KINDER

Tipps für eine gesunde und nachhaltige Küche, die Kindern schmeckt

Ob im Kindergarten oder zu Hause: Gutes Essen soll schmecken, soll guttun und unsere Umwelt schonen. Eine fleischreduzierte Küche mit frischen und naturbelassenen Lebensmitteln ist hierfür genau das Richtige. Auch wenn Kinder oft schon Essgewohnheiten mitbringen und manchmal als Gemüseverweigerer gelten, ist es durchaus möglich, sie für eine moderne, vegetarische Küche zu begeistern. Vor allem frisch zubereitete Mahlzeiten können punkten, denn auch Kinder wissen, was wirklich schmeckt. Im Seminar werden wichtige Fragen rund um eine gesunde und nachhaltige Verpflegung für Kinder behandelt.

## Inhalte

- Einführung in eine vegetarische Küche für Kinder
- Gesundheitlicher Wert einer fleischreduzierten Kost
- Nachhaltiges Kochen durch eine saisonale vegetarische Küche
- Frische Bio-Lebensmittel in der Kinderküche
- Tipps und Tricks, damit es Kindern schmeckt
- Vegetarisches aus verschiedenen Kochkulturen

## INFORMATIONEN

Ort: München

Termin: 20.06.2018

Trainerin: Annette Holländer

Anmeldung bis: 25.04.2018

Fortbildungspunkte: 1

## Sie sind in diesem Seminar richtig, wenn

... Sie Anregungen und Ideen für eine vegetarische Verpflegung für Kinder erhalten und ihre Küche gesund und nachhaltig gestalten möchten.

