

**GESUNDES
VIEHDORF** |



Einladung zum Elternabend

im Kindergarten VIEHDORF

am Donnerstag, den 12. März 2026

Beginn: 19.00 Uhr

Referentin: Mag. Elisabeth Bernkopf

zuTisch Ernährungsberatung

besser/gesünder/genussvoller

BUNTE TELLER; GLÜCKLICHE KINDER

- Alltagstaugliche Ernährungsimpulse ohne Stress und Perfektion

Ernährung begleitet unsere Kinder jeden Tag - und stellt uns Eltern oft vor Fragen. In diesem Vortrag geht es nicht um perfekte Pläne und Verbote, sondern darum, was Kindergartenkinder wirklich brauchen und wie gesunde Ernährung entspannt im Familienalltag gelingen kann.

Wir schauen auf alltagstaugliche Tipps, eine positive Essatmosphäre und darauf, warum Genuss genauso wichtig ist wie Nährstoffe. Ziel ist es, Kindern Freude am Essen und eine gesunde Basis fürs Aufwachsen mitzugeben.

Denn gesunde Ernährung darf vor allem eines sein: machbar, entspannt und familienfreundlich.

Wir freuen uns auf euer Kommen!
Das Kindergartenteam