

Projekt „Die gesunde Schuljause“ für die Schüler der Volksschule St. Koloman



Am 19. und 20. Juni 2013 wurden den Kindern der Volksschule St. Koloman, im Rahmen eines Projektes der „**Gesunden Gemeinde**“ (initiiert durch Andrea Weiß), die Vorteile und Wichtigkeit einer gesunden Jause vermittelt. Für Kinder ist eine richtige Ernährung die Basis für eine gesunde Entwicklung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Karin Gratzer, Ernährungs- und Kindergesundheitstrainerin (mehr Infos unter www.1fach-kochen.at), hielt mit ihrem Mann in jeder Klasse einen Workshop ab. Den Schülern wurden Aufstrich, Roggen-, und Vollkornbrote, Obst, Gemüse, Naturjoghurt mit frischen Erdbeeren, Nüsse, sowie Früchtetee angeboten und mit ihnen die **Themenschwerpunkte Frühstück, Jause und Getränke** auf unterschiedlichste Weise erarbeitet. Die Kinder waren sehr interessiert und mit großem Eifer dabei. Anschließend ließen sie sich das Buffet gut schmecken.

Damit das Projekt auch nachhaltig wirkt, bekamen die Eltern einen Elternbrief mit Informationen und Rezepten.



Referentin: **Karin Gratzer**

Ärztlich geprüfte Ernährungstrainerin,
Dipl. Kinder- und Seniorengesundheitstrainerin,
Kindergartenpädagogin

Alte Landstraße 20b
A-5112 Lamprechtshausen
☎ 0650 / 500 4645

E-Mail: info@1fach-kochen.at
Web: www.1fach-kochen.at

