PIXABAY (7)

Maria Leßl, Petra Hatzl, Monika Schachner, Eva Zach
Seminarbäuerinnen

Praxisworkshop: Richtig kochen von Anfang an! Vom ersten Löffelchen bis zur Familienkost

Sie wollen Ihrem Kind von Anfang an eine optimale Ernährung bieten? Wir zeigen Ihnen, wie dies einfach und schnell gelingen kann. Gemeinsam werden wir Babys erste Mahlzeiten zubereiten – vom ersten Löffelchen bis hin zum Übergang auf die Familienkost. Nur selbst gemachte Breie bieten die Möglichkeit, die besten Zutaten auszuwählen und sie auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes abzustimmen. Sie werden sehen – selbst gemachte Breie sind keine Hexerei! Neben dem gemeinsamen Kochen lädt dieser Workshop auch dazu ein, sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Neben Mama und Papa sind auch Oma, Opa, Tante – oder wer auch immer für die Familienkost zuständig ist – herzlich willkommen!

Inhalt
- Ernährung im 1. Lebensjahr
- Einkauf und Gütesiegel
- Erfahrungsaustausch
- Praxisteil:
  - Breizubereitung in der Praxis
  - der erste Brei
  - Obst-Getreide-Brei
  - „Milch"-Getreide-Brei
  - Rezepte für das 10. bis 12. Lebensmonat
  - gesundes Essen ab dem 1. Lebensjahr

Kosten
€ 28,– exkl. Lebensmittelkosten

Termine Graz
Di., 08. Okt. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr (Steiermarkhof)
Mo., 02. Dez. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr (Hillebrand)
Sa., 25. Jän. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr (Hillebrand)
Mi., 06. Mai 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr (Steiermarkhof)
www.gscheitessen.at

Termine Feldbach
Di., 10. Sep. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr
Di., 29. Okt. 2019, 17:00 bis 20:30 Uhr
Mo., 16. Dez. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr
Fr., 24. Jän. 2020, 17:00 bis 20:30 Uhr
Sa., 14. Mrz. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr
Do., 14. Mai 2020, 17:00 bis 20:30 Uhr
Di., 30. Jun. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr

Termine Fachschule Naas
Do., 28. Nov. 2019, 17:00 bis 20:30 Uhr
Sa., 22. Feb. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr

Termine Knittelfeld/Leoben
Do., 03. Okt. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr
Fr., 15. Mai 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

Maria Leßl, Petra Hatzl,
Monika Schachner, Eva Zach
Seminarbäuerinnen

Praxisworkshop: So essen die Gemüsetiger! Richtig kochen im Familienalltag

Unsere kleinen Gourmets von gesundem Essen zu überzeugen, ist nicht einfach, aber machbar. Wer kann schließlich bei „Ufo im Salatbett" oder „Segelregatta im Wurzelkraftsee" widerstehen? Kochen für Kinder erfordert Fantasie und Ausdauer und verlangt mitunter Diplomatie und Verhandlungsgeschick. Wer sich die Mühe macht, hat die kleinen Schleckermäulchen aber sicher auf seiner Seite. In unserem Praxisworkshop zeigen wir Ihnen, wie Sie kindergerechte Speisen praktisch auf den Tisch bringen und geben viele Tipps und Tricks, wie auch Ihre Kinder zum Gemüsetiger werden.

Inhalt
- Basics einer bedarfsgerechten Kinderernährung
- Tricks und Tipps für Gemüseverweigerer und Suppenkasper
- fantasievolle Gerichte für Kinder – einfach und trotzdem ganz besonders
- gemeinsames Verkosten
- Erfahrungsaustausch

Kosten
€ 28,– exkl. Lebensmittelkosten

Termine Graz
Di., 19. Nov. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr (Steiermarkhof)
Di., 10. Mrz. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr (Steiermarkhof)
www.gscheitessen.at

Termine Feldbach
Di., 01. Okt. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr
Di., 10. Dez. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr
Di., 26. Mai 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin Fachschule Naas
Do., 30. Apr. 2020, 17:00 bis 20:30 Uhr

Termine Knittelfeld/Leoben
Fr., 15. Nov. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr
Do., 18. Jun. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

BesucherInnen der GKK-Theorie-Workshops
„Babys erstes Löffelchen",
„Ernährung in der Schwangerschaft"
und „Gemüsetiger"
erhalten in der GKK einen
5-Euro-Gutschein
für die Praxis-Workshops