



Maria Leßl, Eva Zach  
Seminarbäuerinnen

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

In den ersten Lebensjahren prägen Sie das zukünftige Essverhalten Ihres Kindes maßgeblich. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen die praktische Zubereitung der ersten Gerichte wie Obst-, Gemüse-, Milch-, und Getreidebreie – vom ersten Löffelchen bis zum Übergang auf die Familienkost – inklusive Tipps zur Vorratshaltung und Rezeptheft. 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

- Breizubereitung in der Praxis
- Rezepte für das 10. bis 12. Lebensmonat
- gesundes Essen ab dem 1. Lebensjahr
- Einkauf und Gütesiegel
- Erfahrungsaustausch

### Termine **ONLINE**

- Fr., 15. Okt. 2021, 09:00 bis 11:00 Uhr
- Fr., 26. Nov. 2021, 09:00 bis 11:00 Uhr
- Fr., 18. Feb. 2022, 09:00 bis 11:00 Uhr

### Kosten

€ 20,-

### Termin in Präsenz im Steiermarkhof

Do., 28. Apr. 2022, 09:00 bis 12:30 Uhr

### Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten



Maria Leßl, Eva Zach  
Seminarbäuerin

## Schlemmerhits für Kids! 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 Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie kindergerechte Speisen praktisch auf den Tisch bringen und geben viele Tipps und Tricks, wie auch Ihre Kinder zu Gemüsetigern werden.

### Inhalt

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

### Termine **ONLINE**

- Di., 18. Jän. 2022, 09:00 bis 11:00 Uhr
- Di., 24. Mai 2022, 09:00 bis 11:00 Uhr

### Kosten

€ 20,-