

Ernährungsmedizinisches Centrum  
Spinnerstraße 33b  
38114 Braunschweig

Telefon: 05 31 / 209 32 00  
Fax: 05 31 / 86 03 98

## Der Elternkurs

### **LEO-starkes Familienessen statt Kinderdiät**

Was anfangs noch als niedlich bezeichnet wird, darf nicht auf Dauer zu Kummerspeck führen. Jedes vierte Kind, das heute eingeschult wird, ist bereits übergewichtig. Studien belegen, dass übergewichtige Kinder auch übergewichtige Erwachsene werden – begleitet von frühzeitigen Beschwerden der Gelenke, Bluthochdruck und Diabetes.

Abgesehen von diesen gesundheitlichen Risiken, erfahren Kinder auch schon Ausgrenzungen und Hänseleien und verkriechen sich lieber in ihr Schneckenhaus.

**Soweit soll es nicht erst kommen!**

#### **Unser Ziel**

Gesundes Familienessen, Vorbeugung und Reduzierung von Übergewicht und Adipositas.

#### **Zielgruppe**

Eltern von Kindern im Vorschulalter.

#### **Unser Programm**

Wie eine gesunde Kinderernährung aussehen kann, worauf Sie achten sollten, wenn Ihr Kind Gewichtsprobleme hat und welche Tricks es bei Obst- oder Gemüsemuffeln gibt, erfahren Sie in diesem Kurs. Die Vermittlung der Freude an einem gesunden Essverhalten mit mehr Kohlenhydraten und weniger Fett steht im Mittelpunkt. Praktische Tipps und Rezepte erleichtern die Umsetzung im Alltag.

Die Kurse leiten Ärzte und Ökotrophologen.

#### **Dauer & Kosten**

6 x 90 Minuten, 120,- Euro