



**am Montag, 19.03.12, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr**

**Schmeckt`s?  
Und was ess ich da eigentlich?**

**Fit und vital mit gesunder und kinderfreundlicher Ernährung**

Die meisten von uns möchten sich und die Kinder gesund und vollwertig ernähren, aber auch mit Spaß und Freude essen und trinken. Wir wollen uns auf Dauer rundum gesund, fit und wohl fühlen, wissen aber nicht so recht was und wie wir uns und die Kinder ernähren sollen oder wo beginnen.

Heutzutage werden wir durch die Medien mit immer mehr verschiedenen und widersprüchlichen Informationen und Empfehlungen überflutet.

Mit diesem Vortrag möchte ich Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen und zu trinken. Es gibt keine festen Gebote oder Verbote, sondern Empfehlungen, die sehr viel individuellen Spielraum lassen.

Ich möchte Ihnen praktische Tipps und Ideen geben, um sich gesund und vollwertig zu ernähren.

**Referentin:** Alexandra Schneider, Ökotrophologin und Ulrike Rothweiler, siaf e.V.

**Kosten:** 2.- Euro und 2.- Euro Kinderbetreuung

**Ort:** siaf e.V., Sedanstr. 37, 81667 München,  
Tel. 089/458025 - 0, info@siaf.de,  
www.siaf.de