



## Kurs für Kinder und Jugendliche, Schülerinnen und Schüler

Gesunde Ernährung leicht gemacht nach den Richtlinien der DGE!

- Referentin:** Frau Dr. oec. troph. Ingeborg Holbach,  
Ernährungswissenschaftlerin
- Kursdauer:** 8 Kurseinheiten  
Dienstagsnachmittags, jeweils 90 min
- Ort:** Theo-Koch-Schule Grünberg  
Gesamtschule des Landkreises Gießen  
Struppiusstr. 8  
35305 Grünberg
- Teilnehmer/innen:** Interessierte Schülerinnen und Schüler,  
Teilnahme der Erziehungsberechtigten an  
mindestens zwei Kurstagen
- Gruppengröße:** 10 - 15 Teilnehmer/innen (mind. - max.)
- Kosten/Teilnehmer:** 87,50 €, zuzüglich Lebensmittelumlage  
Mit Krankenkassenförderung, siehe unten!

## **Kursziel:**

1. Vollwertiges Essen für Kinder und Jugendliche nach den Richtlinien der DGE.
2. Gewichtsreduktion und Halten des Gewichts durch Ernährungsumstellung nach o. g. Richtlinien.
3. Eigenverantwortung übernehmen.
4. Bewegungssteigerung.
5. Ganzheitliche Umstellung der Lebensweise über den Kurs hinaus.

## **Kurskonzept:**

1. Gemeinsames Treffen mit den Eltern, Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen: So sehen die Ursachen aus. Bestimmung des Ist-Zustandes, Wiegen, Messen, Anleitung zum Fettpunktezählen.
2. Grundlagen der Ernährungslehre (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett), geeignete Lebensmittel, ungeeignete Lebensmittel, praktische Übungen.
3. Gemeinsames Einkaufen, Lebensmittelkunde vor Ort, Nährwertberechnung in der Praxis, Elternteilnahme erwünscht.
4. Praxistag: Gemeinsame Zubereitung eines vollwertigen Menüs.
5. Ernährungstipps, Verändertes Essverhalten, Unterschied Hunger/ Appetit.
6. Psychologische Tipps, Nein-Sagen lernen, mit Misserfolgen umgehen.
7. Bewegung in der Praxis.
8. Gemeinsam mit den Erziehungsberechtigten – Was kommt nach dem Kurs. Wege zum anhaltenden Erfolg.

**Krankenkassen anerkannt!**

**Bei diesem Kurs unterstützen Sie die Krankenkassen finanziell bei Ihrem Ziel, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.**

**Halten Sie Rücksprache mit Ihrem zuständigen Kundenberater Ihrer Krankenkasse!**