

Familienküche leicht gemacht



Der Abendkurs beantwortet Fragen rund um die gesunde Ernährung der ganzen Familie. Denn nicht alle brauchen und mögen dieselben Speisen.

Kursinhalt:

Wo sind welche Nährstoffe drin? Was brauchen unsere Kinder, um ihren wachsenden Körper optimal zu unterstützen? Was steht auf dem Etikett? Welche Darmbakterien machen was? Und wie krieg ich das gesunde Zeug ins Kind rein? Solche und ähnliche Fragen werden an diesem Abend beantwortet.

Cornelia Nussbaum: Als Gesundheitsberaterin für Kinder in Naturheilkunde und Ayurveda ausgebildet, als Pflegefachfrau und als 3-fach Mami kenne ich viele hilfreiche Tipps!



18.9.25 19 bis 21.30 Uhr, Härzenswärd, Kirchgasse, Olten
weitere Infos nach Anmeldung

kindergesundheit@bluewin.ch / www.kindergesundheit-nussbaum.ch