

Ernährung für Kinder und Jugendliche

Gesunde Ernährung ist besonders wichtig für Kinder und Jugendliche, da sie im Wachstum Essens- und Verhaltensmuster entwickeln, die sie lebenslang begleiten werden und zu einem späteren Zeitpunkt sehr schwierig zu verändern sind.

Falsche Ernährung kann bei Kindern und Jugendlichen zu Über-/Untergewicht, Adipositas und Mangelerscheinungen führen. Diese Symptome können wiederum zu weiteren Störungen und sogar Erkrankungen führen.

Durch die tägliche Informationsüberflutung aus den Medien und allgemeinen, laienhaften Empfehlungen sind heute viele Eltern verwirrt über was noch gesund ist oder nicht. Oft entstehen dadurch falsche Glaubenssätze betreffend gesunde Ernährung.

Um Klarheit zu schaffen und Ihre Fragen betreffend Ernährung für Ihre Kinder zu beantworten, findet in der Gesundheitspraxis für ganzheitliche Naturmedizin «Momentum» wöchentlich einen Austausch für Eltern, Kindern (ab 10 Jahren) und Jugendlichen statt.

Gruppenleitung	Francesca Friciello Ballmer, Dipl. Naturärztin Traditionelle Europäische Naturheilkunde & Ayurveda (Krankenkassen anerkannt)
Datum/Zeit	jeden Dienstag, 18.15 – 19.15 Uhr
Ort	Gesundheitspraxis für ganzheitliche Naturmedizin Momentum Med, Grundstrasse 33, 4600 Olten
Kosten	Fr. 30.—für Erwachsene pro Mal (10 Abos) Fr. 15.—für Kinder bis 14 Jahren pro Mal (10 Abos) (Aufgrund der beschränkten Teilnehmerzahl ist es empfehlenswert, sich frühzeitig anzumelden.)
Anmeldung	info@momentum-med.ch oder 062 / 212 02 21
Weitere Infos	www.momentum-med.ch
Start	Eintritt laufend möglich

