

Online-Vortrag
**„Kinderernährung:
Geht das auch
vegetarisch oder
vegan?“**



mit
Eva Gibhardt (Diplom Ökotrophologin)

Montag, den 17.03.2025

19.00 – 20.30 Uhr

Die Themen vegetarisch und vegan durchziehen immer mehr Lebensbereiche und sind längst auch bei den jungen Familien angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden?

Bei dieser Veranstaltung gibt Euch die Referentin aktuelle Informationen und zeigt Euch Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag auf.

Dazu lernt Ihr das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen.

An der Veranstaltung nehmt Ihr **online** über die Kommunikationsplattform webex teil.

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth-Weiden stattfindet.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath.