

„Fit ist cool“

Gesunde Ernährung und Fitness für Kinder



Beginn: 10.00 Uhr

„Getränke – Fitmacher statt Dickmacher“

(Workshop der Diabetes-Beratung)

- Einführung: Folgen von ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel
- „Zuckerdetektiv“ für Getränke

„Bewegung macht Spaß“

(Sportteil der Abteilung für Physiotherapie)

- Erläuterung der Vorteile von sportlicher Betätigung
- Gemeinsame Sportübungen

„Gesunde Ernährung“

(Workshop einer Diätassistentin oder Ernährungsberaterin)

- Vorbeugende Maßnahmen
- Tipps zur besseren Ernährung

ca. 11.00 Uhr

Pause an der Müslibar

Die Kinder können ihr Müsli nach den eigenen Vorstellungen mit der Korn-Quetsche zubereiten und danach verzehren.

11.20 Uhr

„Essstörungen“

(Workshop einer Diätassistentin oder Ernährungsberaterin)

- Kindgerechte Erklärung der Krankheit
- Verschiedene Formen
- Ursachen und Auslöser
- Bilder und Filme von Betroffenen

Ende: ca. 11.45 Uhr

Zum Abschluss gibt's etwas Gesundes.



Veranstaltungsorganisation & Anmeldung:

Rada Cvijanovic

Telefon: 06331 714-3216

rada.cvijanovic@kh-pirmasens.de

<https://kh-pirmasens.de>



**Städtisches
Krankenhaus**
Pirmasens gGmbH



Förderverein
Patientenforum
Städtisches Krankenhaus Pirmasens e.V.



WESTPFALZKÜKEN
Förderverein der Klinik für
Kinder- & Jugendmedizin