

Informatieavond: Een gezonde(re) lunch voor kinderen vanaf 1 jaar

Iedere ouder wil zijn of haar kind een gezonde basis meegeven. Toch kan het soms best lastig zijn om iedere dag een voedzame en gevarieerde lunch op tafel te zetten. Wat heeft een kind eigenlijk nodig? Welke keuzes zijn gezond én praktisch? En hoe ga je om met een kind dat niet alles wil eten?

Tijdens deze inspirerende informatieavond ontdek je hoe je op een eenvoudige manier kunt zorgen voor een gezonde(re) lunch die aansluit bij de behoeften van je kind. Je krijgt praktische tips, nieuwe ideeën en meer inzicht in wat kinderen nodig hebben om gezond te groeien en zich optimaal te ontwikkelen.

We bespreken onder andere:

- Wat een gezonde lunch voor kinderen vanaf 1 jaar inhoudt.
- Welke voedingsstoffen belangrijk zijn voor groei en ontwikkeling.
- Gezonde alternatieven voor veelvoorkomende lunchproducten.
- Hoe je meer variatie kunt aanbieden.
- Omgaan met moeilijke eters en eetuitdagingen.
- Praktische en haalbare lunchideeën voor thuis, school of opvang.
- Ruimte voor vragen en het uitwisselen van ervaringen.

Na deze avond ga je naar huis met nieuwe inspiratie, praktische handvatten en concrete ideeën om de lunch van je kind gezond, lekker en haalbaar te maken.

Praktische informatie

Datum: donderdag 21 augustus

Inloop: 19.45 uur

Start: 20.00 uur

Eindtijd: 21.30 uur

Locatie:

MEA Moeder- en Kindcentrum

Minervum 7164 Breda

Kosten: € 24,50 per persoon

Voor wie?

Deze avond is bedoeld voor ouders, verzorgers en andere opvoeders van kinderen vanaf 1 jaar die graag meer willen leren over gezonde voeding en praktische lunchmogelijkheden.

Aanmelden

Wil je deelnemen aan deze informatieavond? Meld je dan aan door een e-mail te sturen naar puurjijkindercoaching@gmail.com. Vermeld daarbij je naam en eventueel het aantal personen waarmee je komt.

Groetjes Margo

