



## Workshop zur ausgewogenen Ernährung, sowie Schlaf bei Kindern

Fr. Chiara Genesi (Abschlussstudentin in Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik) führt Sie durch einen interessanten Nachmittag mit den Themen: ausgewogene Ernährung bei Kindern (inklusive Gestaltung von Brotdosen) sowie Schlaf bei Kindern. Dazu gehört:

- ✚ kurze Einführung in Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung bei Kindern
- ✚ Analyse von Beispiel-Brotdosen und gemeinsame Erarbeitung von Kriterien für eine ausgewogene Brotdose
- ✚ Austausch zu typischen Herausforderungen beim Essverhalten von Kindern
- ✚ Schlafbedarf und Bedeutung von Schlaf für die kindliche Entwicklung
- ✚ Sammlung von aktuellen Herausforderungen der Eltern rund um das Thema Schlaf
- ✚ alltagsnahe Strategien und Hinweise zu Schlafroutinen
- ✚ Ressourcenbaum-Übung, um hilfreiche Stärken und Unterstützungsfaktoren im Familienalltag sichtbar zu machen

Melden Sie sich gerne an, wir freuen uns auf Sie 😊.

Ihre Kinder werden während der Veranstaltung von dem Erzieher\*innen betreut.

**12 Teilnehmer\*innen können sich gerne anmelden, mit dem Vermerk, ob eine Betreuung benötigt wird oder nicht:**

Frau Neureiter  
Telefon: 0202 26066923

Referentin: Chiara Genesi, Abschlussstudentin in  
Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik

**Mittwoch, den 29.04.2026 von 14:30 Uhr – 16:30 Uhr**

gebührenfrei

Veranstaltungsort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße 10  
Gustavstraße 10, 42329 Wuppertal