Coole Mamas kochen bewusst

Gemeinsame Mahlzeiten, überschaubare Gerichte für Kinder, öfter auch gemeinsam kochen, Vitamine und Nährwerte berücksichtigen und das alles möglichst regional und saisonal … All das sind wahrlich Herausforderungen für jede Mama. Aber warum ist das alles wichtig? Und wie können Sie Ihr Kind von klein auf unterstützen, dass es sich nicht nur auf Fast Food und Fertiggerichte konzentriert? Dies und noch mehr werden wir in diesem Kochworkshop gemeinsam erarbeiten und dazu schnelle Gerichte kochen, die sich in jeden Alltag integrieren lassen.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	36,00 € Kursgebühr nicht gefördert
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at