

GESCHMACKSENTDECKER

Über den Tellerrand und mitten ins Abenteuer!

Liebe Eltern,

ich freue mich sehr, Ihre Kinder in diesem Schuljahr mit dem Präventionsprojekt "Geschmacksentdecker – Über den Tellerrand und mitten ins Abenteuer" begleiten zu dürfen.

Mein Name ist Laura Hartmann und als Ernährungsfachkraft liegt mir die gesunde Ernährung von Kindern besonders am Herzen. Ich weiß, wie wichtig positive Erfahrungen rund ums Essen für die körperliche und geistige Entwicklung sind.

Besonders wichtig ist mir, dass Kinder eine gesunde und positive Beziehung zum Essen entwickeln, ganz ohne Druck, Verzicht und Verbote. Stattdessen steht das eigene Erleben im Mittelpunkt.

Das Projekt wird über zwei Schuljahre gefördert. Ihr Kind nimmt im Schuljahr 2027/2028 am ersten Projektdurchlauf teil.

Was erwartet Ihr Kind?

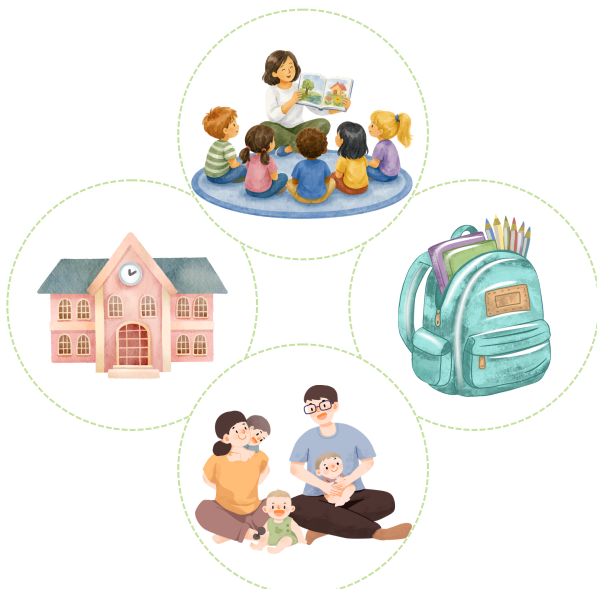
Die Kinder erleben über das gesamte Schuljahr verteilt 10 spannende Module. Dabei wird geforscht, probiert, geschmeckt und gemeinsam zubereitet.

Themen sind u.a.:

- unsere Lebensmittelvielfalt
- Hunger und Sättigung
- gesundes Frühstück
- wahre Durstlöcher
- Herkunft von Lebensmitteln

Gemeinsam möchten wir den Kindern Raum geben, Neues auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln.

Begleitet werden die Kinder dabei von Freddy, unserem Geschmacksentdecker-Dachs.



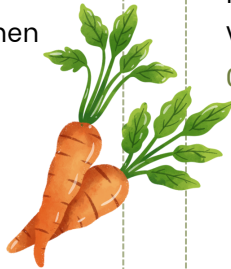
Gemeinsam für ein gesundes Aufwachsen!

Ernährungsprävention gelingt am besten gemeinsam. Deshalb arbeite ich eng mit Lehrkräften, Hort und dem Caterer zusammen und beziehe Sie als Eltern aktiv mit ein. So greifen unsere Impulse im Unterricht, beim Mittagessen, im Hort und zu Hause ineinander.

Ernährungsbildung endet nicht an der Klassenzimmertür. Deshalb möchten wir auch Sie als Eltern mit auf die Geschmacksentdecker-Reise nehmen.

Im Laufe des Projekts finden 2 Elternveranstaltungen mit fachlichen Impulsen, praktischen Tipps und Rezeptideen statt.

Außerdem bekommen die Kinder kleine Geschmacksentdecker-Aufträge mit nach Hause. Sie sollen Anregungen geben, mit den Kindern ins Gespräch zu kommen und vielleicht die ein oder andere neue Entdeckung zu machen. Ihre Teilnahme ist herzlich willkommen!



Wichtig für uns

Da in den einzelnen Modulen Lebensmittel probiert und gemeinsam Speisen zubereitet werden, benötigen wir von Ihnen verlässliche Angaben zu bekannten Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten Ihres Kindes. Bitte teilen Sie diese der Schule bzw. dem Klassenleiter/ der Klassenleiterin mit.

Ich freue mich auf ein spannendes Geschmacksentdecker-Jahr mit Ihren Kindern und darauf, auch Sie als Familien ein Stück weit mit auf Entdeckungsreise zu nehmen!

Laura Hartmann

Informationsabend Gesunde Ernährung

Ich lade Sie herzlich zu meinem Vortrag am **Donnerstag, den 05.11.2026** zu meinem Vortrag ein.

- 1. Durchlauf: 17:00 Uhr
- 2. Durchlauf: 18:00 Uhr

Dauer: ca. 45 min mit anschließender Zeit für Fragen

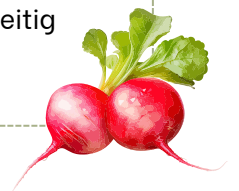
Gemeinsam schauen wir auf Fragen, die viele Familien im Alltag beschäftigen: Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung für Kinder? Wie gelingt ein entspannter Umgang mit Süßigkeiten? Und wie lässt sich gesunde Ernährung unkompliziert in den Familienalltag integrieren?

Gemeinsam kochen im Frühjahr 2027

Im zweiten Schulhalbjahr dürfen Sie selbst in einer gemeinsamen Kocheinheit aktiv werden.

Gemeinsam probieren wir schnelle und gesunde Rezepte für die Familienküche aus.

Der Termin wird Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.



Ihnen liegt noch etwas
auf dem Herzen?
Dann melden Sie sich
gern!

Laura Hartmann - Ernährungsberatung & -therapie
Diätassistentin, B.Sc. Diätetik
Projektleitung "Geschmacksentdecker"

☎ 01520 8559733

✉ info@laurahartmann-ernaehrung.de

