

VORTRAG ONLINE

Schlaue Jause

Kreative und nährstoffreiche Pausen für kleine (& große) Entdecker



Montag
6. Oktober
19.30 Uhr

Online-Raum
zoom.us/j/89606458832

Freie Teilnahme

Sophie Lackner BEd MA

UNESCO Biosphärenpark Salzburger
Lungau – Bildungsreferentin,
Ernährungspädagogin & Gastrosophin

Eine schlaue Jause soll schnell zubereitet sein, unbedingt die richtigen Nährstoffe für ausreichend Energie liefern und zum Genießen einladen. Das gilt nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

Woraus besteht ein gesunder Pausensnack und worauf gilt es bei der Wahl der Lebensmittel zu achten? Gemeinsam erkunden wir das Thema der abwechslungsreichen Ernährung für mehr Leistungs- und Lernfähigkeit für Groß und Klein. Selbstverständlich beschäftigen wir uns mit praktischen Umsetzungsideen – und auch das Genießen darf dabei nicht zu kurz kommen.

Themen: Essen & Genuss • Fitmacher für Zwischendurch •
Abwechslungsreiches Essen/Brainfood • Fokus Zucker •
Praktische Anregungen/Tipps & Rezepte

Robert Grießner Bildungswerkleiter von Muhr

Rosmarie Gfrerer Bildungswerkleiterin von Zederhaus

salzburgerbildungswerk.at | 2025