



Elternabend: „Das bisschen Zucker macht doch nichts... oder? Ja, was macht denn Zucker eigentlich in unserem Körper?“



Liebe Eltern, werdende Eltern und liebe Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren,

weil das Thema wichtig ist und weil ein großes Interesse besteht, wird bereits zum dritten Mal der Elternabend zum Thema Zucker und seinen Auswirkungen angeboten.

- Sie sind schon Eltern und wissen, dass ein bewusster Umgang mit Zucker wichtig ist, haben aber Herausforderungen mit Ihren Kindern oder in Ihrem Umfeld und haben allgemein zu wenig Hintergrundwissen? Oder Sie haben Schwierigkeiten, ein gesundes Maß an Süßem zu finden?
- Werden Sie bald Eltern von einem Neugeborenen oder sind Sie es bereits und sind unsicher, wie Sie das Thema Zucker mit Ihrem Kind handhaben wollen? Haben Sie schon von den so wichtigen ersten 1000 Tagen im Leben eines Kindes im Zusammenhang mit dem Zuckerkonsum gehört?
- Seid ihr Schülerinnen und Schüler und wollt euch mit euren Eltern gemeinsam über das Thema informieren? Wieviel Zucker ist in Energydrinks und Fertiggerichten? Wollt ihr selbst entscheiden, ob ihr euren Körper in eine unkontrollierbare Zuckerachterbahn schickt?

Mit diesen oder anderen Fragestellungen sind Sie an diesem Elternabend genau richtig. Durch den interaktiv gestalteten Vortrag erarbeiten und verstehen wir alle gemeinsam, wo Zucker überall im Körper wirkt und welche Erkrankungen und Beschwerden ausgelöst, oder verstärkt werden können. Wir schauen uns Empfehlungen zum Zuckerkonsum an und lernen die vielen Bezeichnungen von „Zucker“ kennen. Außerdem schaffen wir einen Raum für die Herausforderungen und Fragen und lernen leckere, gesunde Alternativen kennen, die nicht nur gut schmecken, sondern Ihnen und Ihren Kindern guttun.

Frau Wägerle freut sich auf den Vortrag, den Austausch und die Fragen.

- **Datum & Ort:** 4. November, 19:30 – 21:00 Uhr, Schülercafé (Eingang Kernzeit) im Neubau der Schule
- **Teilnehmer (ab 14 Jahre):** Anmeldung bis zum 31. Oktober unter familienzentrum@kirchheim-n.de. Geben Sie bitte das Alter Ihrer Kinder bei der Anmeldung mit an.
- **Preis:** 6 € pro Person, Jugendliche kostenfrei
- **Kontakt Daten:** [Kontakt | Linda Wägerle - Ganzheitliche Ernährungsberatung](#)