



**natürlich–vollwertig–gesund–nachhaltig**  
**Die vitalstoffreiche Vollwertkost**

**Gesundheitstreff im Zukunftsraum der Stadt Coburg, Steinweg 14, Coburg**

**„Fit und gesund bei vitalstoffreicher Vollwertkost“ für die werdenden Eltern bzw. für Mutter und Kind**

Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sind kaum oder gar nicht gekannt. Die **Prägungen der Kindheit, u. a. der Geschmack, sind entscheidend für die weitere Entwicklung der Kinder**, das spätere Essverhalten und demzufolge für die Gesundheit. Unsere Ernährung hat erheblichen Einfluss auf unsere Vitalität, unser Wohlbefinden, kurz auf unsere Lebensqualität und sie stellt wichtige Weichen für die Gesundheit unabhängig vom Alter.

**Eltern werden überhäuft mit Ratschlägen zur Kinderernährung und den Angeboten der Nahrungsmittel-industrie. Eltern wollen immer nur das Beste für ihre Kinder und darin möchte ich sie unterstützen und beraten.**

**Vitalstoffreiche Vollwertkost** ist eine Kost, die aus möglichst naturbelassenen Lebensmitteln zubereitet wird. Sie enthält alle notwendigen Nährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate im natürlichen Verbund, sowie alle Vitalstoffe, die zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit notwendig sind. **Entscheidend ist die QUALITÄT! Frisch gemahlenes Getreide steht an erster Stelle! Auf Fabriknahrungsmittel wird größtenteils verzichtet, vor allem auf Fabrikzucker, Auszugsmehle und Fabrikfette.** Die vitalstoffreiche Vollwertkost enthält einen hohen Anteil Frischkost, gekochte Gerichte und von zentraler Bedeutung ist das täglich frisch zubereitete Friskorngericht.

Selber kochen hat viele Vorteile, macht Spaß, ist sehr individuell, ist einfach im täglichen Leben umzusetzen und schmeckt lecker. Natürlich müssen Sie nicht auf Ihr Lieblingsessen verzichten, manchmal genügt eine kleine Änderung bei den Zutaten und schon ist Ihr Lieblingsessen, vielleicht Spaghetti mit Tomatensoße, vollwertig.

Mit einer nachhaltigen, gesunden, naturbelassenen, regionalen und saisonalen Kost kann auch Einfluss auf die Gestaltung unseres Lebensmittelsystems und seine Umwelt- und Klimaauswirkungen genommen werden.

Geplant ist ein zweiter Termin im Januar, an dem wir über vollwertige Kost für Kinder vom Säugling bis zum Kleinkind sprechen und z. B. Hafer- oder Mandelmilch zubereiten und verkosten. Eine „Kochsprechstunde“ lässt keine Fragen offen. Ich freue mich, Ihnen die Zusammenhänge zu erklären und Sie bei der Umsetzung im Alltag zu unterstützen.

**Wann:** 14.11.2023  
18.00 – 19.30 Uhr

**Wertschätzungsbeitrag:** 15 € ohne Kostproben



**Anmeldung:** Bitte per mail über Ihre Hebammen an [info@matriciani.de](mailto:info@matriciani.de).  
Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, Anmeldeschluss eine Woche vor dem Termin

**Bitte Schreibzeug nicht vergessen!**