



ELTERNTREFF

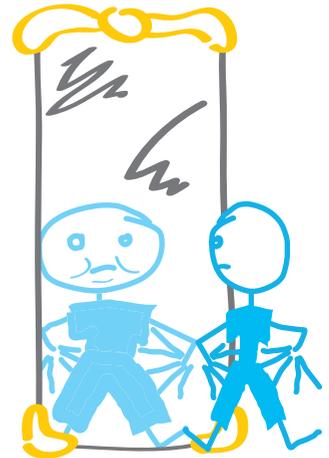


Die Familien- & Kinderinfo des Landes Steiermark freut sich, Sie zur **Veranstaltungsreihe ELTERNTREFF** herzlich einladen zu dürfen.

Regelmäßig möchten wir mit Ihnen und ExpertInnen in gemütlicher Atmosphäre im Karmeliterhof zentrale Themen des Familienalltags besprechen, diskutieren oder einfach Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch bieten.

Thema: **GESUND** oder **UNGESUND?** Was kann ich als Mutter oder Vater tun?

**Ernährungspädagogische und
suchtpräventive Aspekte zum
Thema Essen und Essstörungen**



Essen ist für uns Menschen eine selbstverständliche Tätigkeit. Im Idealfall werden Hungergefühle durch eine wertvolle, schmackhafte und abwechslungsreiche Kost gesättigt. Im Essverhalten zeigen sich aber starke individuelle Unterschiede. Viele Mädchen und Burschen koppeln ihr Selbstwertgefühl an Figur und Gewicht und setzen sich intensiv mit ihrem Körper und ihrer Ernährung auseinander. Dabei drängt sich die Frage nach dem „gesund oder ungesund“ auf.

Aber was ist gesund und was ungesund und was kann man dabei richtig oder gar falsch machen? Es geht um weit mehr, als „nur“ um die richtige Auswahl von Nahrungsmitteln, es geht vor allem auch um unseren Umgang mit dem Essen. Wichtig beim Thema gesunde Ernährung sind die Begriffe Abwechslung und Genuss. Weiters ist es für ein gesundes Essverhalten sehr entscheidend, den eigenen Körper zu akzeptieren und sich der eigenen Stärken bewusst zu sein.

Dabei ist die Stimmung, in der wir essen, oft wichtiger als der Inhalt des Essens. Oft unterschätzt sind das „wie“, das „wo“ und das mit „wem“ wir essen!

Inhalte: **GESUND** oder **UNGESUND**?

Was kann ich als Mutter oder Vater tun?

- **Sicht der Prävention, Sucht allgemein**
- **Essstörungen – Formen, Merkmale**
- **Gesund – ungesund? Richtig oder falsch?**
- **Schutzfaktoren – Risikofaktoren**
- **Was ist Schönheit?**
- **Früherkennung und Gesprächsführung**

Termin: Mittwoch, 25. September 2013, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Karmeliterhof, Karmeliterplatz 2, 8010 Graz

Referentin: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Marlies Kleinberger, VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
www.vivid.at

Die Veranstaltung wird von einer Gebärdensprachdolmetscherin begleitet und ist kostenfrei!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Um Anmeldung wird gebeten! Tel. 0316/877-2222 oder info@zweiundmehr.at