

Essen ohne Drama

Gesunde Ernährung im Alltag

27. August 2026 | 18:15 Uhr



Erasmus Bildungshaus
Geleitsstraße 124 | 63067 Offenbach

O.K. Kids, die Elterninitiative von

ERASMUS

BILDUNG IN DREI SPRACHEN
Schulen | Kindergärten | Krabbelstuben

**Jetzt
anmelden:**

<http://tiny.cc/OKKids7>



Liebe Eltern, liebe Erzieherinnen und Erzieher,

was heute auf dem Teller unserer Kinder landet, entscheidet über mehr, als wir glauben: über Konzentration in der Schule, über Laune und Energie am Nachmittag, über die Abwehrkräfte im Winter – und über die Gesundheit ein ganzes Leben lang.

Doch zwischen Müsliphasen, Schokoladenwünschen und hektischen Morgen bleibt der gute Vorsatz oft auf der Strecke. Genau hier setzen wir an.

Gemeinsam mit **Martin Rutkowski von der Akademie Gesundes Leben** laden wir dich zu einem Abend ein, der nicht mit erhobenem Zeigefinger daherkommt, sondern mit alltagstauglichen Antworten. Kein Ernährungsdogma – sondern Wissen, das funktioniert, wenn morgens die Zeit knapp ist und abends die Verhandlungen am Esstisch beginnen.

In Kooperation mit

**AKADEMIE
GESUNDES
LEBEN**

Ganz gleich, ob du Mama oder Papa bist oder Kinder in Krabbelstube, Kita, Grundschule oder weiterführender Schule betreust – dieser Abend ist für dich. Denn ob zuhause am Familientisch oder in der Einrichtung: Wir alle wollen, dass es unseren Kindern gut geht.

An diesem Abend erfährst du:

- **Was Kinder wirklich brauchen** – von den ersten Krabbelstuben-Jahren bis ins Teenageralter, verständlich erklärt und ohne Fachchinesisch.
- **Wie gesundes Essen gelingt, dass Kinder auch mögen** – konkrete Ideen für den Alltag, den Umgang mit einseitigen Vorlieben und warum das Kochen zuhause so wertvoll ist.
- **Klartext bei den heiklen Themen** – Zucker und Süßigkeiten: Verbot oder Maß? Was steckt wirklich in Fast Food, Snacks und Fertigprodukten? Und worauf kommt es bei vegetarischer oder veganer Ernährung an?
- **Das perfekte Pausenbrot & Co.** – woran du gute Verpflegung in Kita und Schule erkennst, und was und wie viel Kinder eigentlich trinken sollten.

Dein Mehrwert: Du gehst mit konkreten Ideen nach Hause – und mit dem guten Gefühl, für deine Kinder die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Ganz ohne schlechtes Gewissen, dafür mit gesundem Menschenverstand.

Im Anschluss an den Vortrag bleibt Zeit für deine Fragen und den Austausch untereinander.

Melde dich an unter: <http://tiny.cc/OKKids7>

Wir freuen uns auf dich!

Dein Orga-Team des O.K. Kids e.V.