



19 APRIL 2022

GEZOND ETEN VOOR KINDEREN

In 1 avond leren wat de basis is van een gezond eetpatroon voor je kind? Dat kan!

Een kinderlichaam heeft ontzettend veel voedingsstoffen nodig om uiteindelijk uit te groeien tot een gezond, fit volwassen lichaam. Tijdens deze avond neemt Rhea Heeringa, huisarts en voedingsdeskundige van Gezond in het kwadraat, je mee in de wereld van gezonde voeding voor kinderen. Je gaat naar huis met verschillende dagmenu's, extra recepten én een schat aan kennis, zodat je vol inspiratie thuis zelf aan de slag kunt gaan.

Locatie: restaurant Bijzonder Maastricht

Tijd: 19:30 tot 21:00 / inloop vanaf 19:15

Kosten: €15,00

Je kind een gezonde basis meegeven. Dat willen alle ouders. Maar wat is gezond?

Hoe stel ik een gezonde volledige maaltijd samen?

Wat hebben kinderen nodig qua voedingsstoffen en waar vind ik die?

Hoe ga ik om met een kieskeurige eter?

Suppletie, omega 3

AANMELDEN:

Stuur vóór 14 april een mailtje naar:

info@gezondinhetkwadraat.nl



**Gezond
in het
Kwadraat**