

Das Kombimodul für Schulen

Das Ernährungsgeheimnis

Evotland
Claudia Eckardt
Wellnesstherapeutin

Die Wellnesspraxis für Stressmanagement,
Ernährungsberatung und Massagen.



Die kleine
Eggilok

*Essen & Bewegung
im Gleichgewicht*

Ein Visualisierungsmodell für ein
ausgewogenes Verhältnis von
Ernährung und Bewegung

1zig
1artig!
von Wehrfritz



Wehrfritz
Ernährungswaage

Wehrfritz
fördern • bilden • erleben

Vorwort



Als Familienvater weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine ausgewogene und gesunde Ernährung für Kinder ist. Zivilisationskrankheiten aufgrund falscher und ungesunder Ernährung bei gleichzeitig nicht ausreichender sportlicher Betätigung sprechen Bände und führen zu einer Kostenexplosion im Gesundheitswesen. Initiativen wie das Ernährungsprogramm von Claudia Eckardt, ein Kombimodul, das für die Demonstration in bayerischen Schulen gedacht ist, halte ich für äußerst begrüßenswert. Mit Hilfe der Eggilok und der Wehrfritz-Ernährungswaage wird den Schülern auf kindgerechte und spielerische Art und Weise erläutert, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Es wäre schön, wenn recht viele Schulen von diesem sinnvollen Angebot Gebrauch machen.



Wolfgang Beiergröblein, Kronach
Erster Bürgermeister

H. Bespfaffen

Ein neues Visualisierungsmodell mit Langzeiteffekt

Für eine ausgewogene Kinderernährung

Die Eggilok



DAS KOMBIMODUL FÜR SCHULEN



Essen auf Rädern? Nicht ganz, aber ein sehr brisantes Beispiel für unsere Schulkinder. Die Eggilok erzählt den Kindern und Jugendlichen in Schulen, Kindergärten und anderen Einrichtungen, wie richtige und gesunde Ernährung funktioniert. Was braucht der Körper an Nährstoffen?

Welche Nahrungsmittel geben Kraft?

Wie machen Vitamine fit? Und wie gibt man seinem Gehirn vor einer Prüfung oder Lernaufgabe mehr Energie?

All diese Fragen beantwortet die kleine 7 m lange Eggilok. Und danach wird ein toller Eggi-Power-Snack zubereitet, den die Kinder und Jugendlichen auch zuhause nachkochen können. Kinderyoga und eine wunderschöne Traumreise ins Eggiland lassen das Gelernte vertiefen und sorgen für ein Wohlfühl von Leib und Seele.

**Die Eggilok
zu besuch
bei einer
Schulklasse**



Die Wehrfritz Ernährungswaage



Die Ernährungswaage

Die Bewegungsbausteine



Die Ernährungsbausteine



Mit der Ernährungswaage

kommt die Energiebilanz ins Gleichgewicht

„Iss Vollkornbrot, das ist gesund!“ Solche und andere kluge Ratschläge haben bei Kindern und Jugendlichen keine Chance. Auch abstrakte Tabellen mit Nährwert und Kalorien haben wenig Einfluss auf ihr Essverhalten.

Die Ernährungswaage macht das Verhältnis von Nahrungszufuhr und Energieverbrauch sichtbar und im Wortsinne „begreifbar“. Kinder und Jugendliche erwerben beim Auswiegen fundiertes Wissen über den Energiegehalt von Nahrungsmitteln und lernen mit Aha-Effekt.

Günstiger geht's nicht

In 3 Schulstunden erzählt die Eggilok eine sehr reichhaltige Ernährungsgeschichte mit gemeinsam zubereitetem Snack für die Kinder. Zum Finale das Ernährungsgeheimnis von Wehrfritz mit anschließender Traumreise.

Der Preis für dieses kompakte Programm

Je Kind / je Schulstunde 2,50 €

Incl. Essen und Getränke + Ernährungsgeschichte und Traumreise

Ein Visualisierungsmodell für ein ausgewogenes Verhältnis von Ernährung und Bewegung, das die Grundvoraussetzung für ein gesundes erfolgreiches Kinderleben darstellt. Die Problematik von heute – Kinder und Jugendliche sitzen zuviel vor dem PC und anderen modernen

Medien. Bewegungsmangel im Fastfoodzeitalter - Übergewicht und Krankheiten sind vorprogrammiert. Ernährungsproblematik bei heutigen Kindern und Jugendlichen. Viele Wege der Gesundheitsaufklärung haben bisher nichts gebracht, sonst hätten wir heutzutage nicht so viele übergewichtige Kinder und Jugendliche. Mit der Ernährungswaage und den dazugehörigen Bausteinen wird das Verhältnis von Nahrungsaufnahme und Verbrauch verständlich begreifbar gemacht



Wellnesspraxis Claudia Eckardt

Bahnhofstraße 33a
(altes Postzentrum)
96328 Küps

Telefon: 09264 - 59 39 649
Mobil: 0172 66 71 985
E-Mail: redaktion@eggiland.de

www.Eggiland.de

Warum werden unsere Kinder trotz intensiver Aufklärung immer träger und dicker? Die Anzahl der falschernährten Kinder erhöht sich tagtäglich, daher ist es wichtig die neuesten Erkenntnisse auszuschöpfen und das Übel am Schopfe zu packen! Erleben sie ein einzigartiges Verfahren, aufgezeigt am Modell der Eggilok sowie der Ernährungswaage, um Kindern einen guten Weg zu bereiten. Für mehr Sportlichkeit, bewusstes Genießen und mehr Eigenverantwortung. Ein neuer Trend in Sachen Kinderernährung.