



Dr. Silja Schäfer, Ernährungsmedizinerin



fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

## **EINLADUNG FÜR FAMILIEN: fit4future Teens Online-Seminar**

**Thema: Nebenbei essen: Top oder Flop? Gewusst wie!**

Liebe Eltern,

kennen Sie den täglichen Coffee-to-go auf dem Weg in die Arbeit? Oder dass sich Ihr Kind zwischen zwei Schulstunden von einem Energie-Drink beflügeln lässt? Welchen Einfluss hat es, wenn Essen und Trinken nur noch nebenbei geschieht?

Natürlich ist es sehr verlockend und praktisch, in unserem schnelllebigen Alltag “nebenbei” essen und trinken zu können. Dr. Silja Schäfer weiß aus ihrer Erfahrung als Ernährungsmedizinerin, dass das gesundheitliche Folgen haben kann: Man nimmt mehr und Ungesünderes zu sich. Das muss nicht sein! Wenn Sie wissen möchten, wie auch im stressigen Alltag bewusstes Essen gelingt, melden Sie sich jetzt zum fit4future Online-Seminar an. Denn Essen ist mehr als nur Nebensache.

**Mit der Teilnahme am Seminar erfahren Sie und Ihr Kind, ...**

- ... wie sich viele Jugendliche in Deutschland aktuell ernähren.
- ... welche Folgen es haben kann, wenn man ständig nebenbei statt bewusst isst.
- ... wie eine ideale Ernährung an einem Schultag aussehen kann.
- ... wie Sie Ihrem Essen mehr Aufmerksamkeit schenken können.

**Halten Sie bitte für das Online-Seminar ein Stück Schokolade und eine Handvoll Nüsse bereit.**

**Datum: Dienstag, 18.06.2024, 17.00 - 18.30 Uhr**

**Ort: Online – Microsoft Teams**



**Bitte melden Sie sich zur Teilnahme am Online-Seminar über diesen Link oder QR-Code an.**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen regen Austausch!

Herzliche Grüße

Dr. Florian Kreuzpointner  
Programmleitung fit4future