

Elternbildung ONLINE



© Jaimie Dublass - Fotolia.com

„Zu dick?! Zu dünn?! Oder gerade richtig?!“

Frühe Prävention von
Essstörungen

1. Dez. 2021, 19:00 – 20.30 Uhr
(via Zoom)

Vortragender:

Mag. Michael Sailer

VIVID
suchtprävention

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 kann es zu Essproblemen oder gar Essstörungen kommen. Gestörtes Essverhalten entsteht nicht von heute auf morgen, sondern über einen längeren Zeitraum. Der Grundstein für das spätere Essverhalten wird bereits in der frühen Kindheit gelegt.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Kinder und das Thema Körperbild
- Prävention von und Umgang mit problematischem Essverhalten
 - Reflexion eigener Einstellungen zum Thema Essen
 - Tischmanieren für Erwachsene und Kinder 😊

Anmeldung unter: info@finkenhof.family bis spätestens 30.11.2021



Eine Veranstaltung in Kooperation mit

