



**Nr. 30/2023**

**24.07.2023**

## **Ernährung der 1- bis 3-jährigen Kinder: Gemüsetiger**

**Montag, 24. Juli 2023, 14.00 bis 16.30 Uhr**

Gemeindesaal Sinabelkirchen

*Workshop mit Ernährungsexpertin Diätologin Hermine Reitbauer*

*Info und Anmeldung: Tel. 05 0766-15131 (MO bis FR, 8.00 bis 12.00 Uhr) oder per E-Mail an:*

*richtigessen-15(at)oegk.at*

Veranstalter: Österreichische Gesundheitskasse und Gesunde Gemeinde Sinabelkirchen

---

## **Umweltkalender KW 30**

### **Problem- und Altstoffübernahme in Untergroßau:**

Montag, 24. Juli 2023, 7.00 - 10.30 Uhr

### **Abfuhrtermin für Restmüll:**

Montag, 24. Juli 2023

### **Abfuhr von Altpapier:**

Dienstag, 25. Juli 2023

Mittwoch, 26. Juli 2023

---

## **Dienstbereitschaftswoche der Apotheke**

**Montag, 24. Juli 2023, bis Sonntag, 30. Juli 2023**

Raabtal-Apotheke, Gleisdorf, Tel. 03112 5600

---

## **Sprechstunden des Herrn Bürgermeister**

Die Sprechstunden von Herrn Bürgermeister Emanuel Pfeifer finden nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 03118 2211 statt.

Mit freundlichen Grüßen

Der Bürgermeister

Emanuel Pfeifer

## Ernährung der 1- bis 3-jährigen Kinder: Gemüsetiger!

### „Wir wollen mit den Großen essen!“

Sollen aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Wie das am besten funktioniert und wovon Ihr Kind jetzt am meisten braucht, hören Sie in diesem Workshop.



© Oksana Kurkina - Fotolia.com

### Über welche Themen sprechen wir?

- Zwergerküche: Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- Spinat und Co.: Was Kinder jetzt brauchen
- Gaumenkitzel: So kommen Kids auf den Geschmack
- Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß
- Hilfe! Mein Kind will nicht essen
- Kinderlebensmittel unter der Lupe



### Nächste Termine im Bezirk:

- **Montag, 24. Juli 2023**  
14:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
Gemeindesaal Sinabelkirchen 8, 8261 Sinabelkirchen
- Ernährungsexpertin:  
**Diätologin Hermine Reitbauer**

### Info & Anmeldung:

- 05 0766-15 131 (Mo bis Fr, 8 bis 12 Uhr)
- oder per Mail an [richtigessen-15@oegk.at](mailto:richtigessen-15@oegk.at)

Fotoquelle: kharlamova\_nifolika.com

Alle Termine auf [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)