

Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird – von wählerischen Kindern und besorgten Eltern

Kursnummer 26O131934

Beginn Freitag, 04.12.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort Online

Dozent Kölner VHS

Kursentgelt 0,00 €

Eine Kooperationsveranstaltung zwischen den städtischen Familienzentren und der Kölner VHS.

Das gemeinsame Essen mit Kindern kann häufig für alle Beteiligten zu einer Zerreißprobe werden: Kinder mögen nicht alle Speisen essen oder wenigstens probieren und Eltern verzweifeln in der Sorge, dass ihr Kind nicht genug und keine gesunden Lebensmittel aufnimmt.

Dies führt häufig dazu, dass die miteinander verbrachte Zeit am Esstisch durch schlechte Stimmung und Frustration auf beiden Seiten geprägt ist. Um dem entgegenzuwirken erfahren Eltern in dieser Online-Veranstaltung durch wertvolle Tipps wie herausfordernde Essenssituationen gemeistert werden können und welche Rolle die Essentwicklung der Kinder dabei spielt.

Durchgeführt wird die Veranstaltung von Daniela Griesbaum (Ernährungsberaterin Kindertagesstätten / Mitarbeiterin beim Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Köln).

Sie können Sie hier für das Angebot anmelden und erhalten dann den Link - einen Tag vorher - noch mal per E-Mail zugeschickt.

Hier können Sie über den Link direkt teilnehmen:

<https://vhs-koeln-de.zoom.us/j/66057714581?pwd=6XAFEFebuQY6sahX8OdYleN5YrGABN.1>

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Online

[zur Kursdetail-Seite](#)