

## ■ Was war los im Hohen Hof in Hilbersdorf

# Gesunde Ernährung mit der AOK Ernährungsberatung

Wir werden regelmäßig von der Ernährungsberaterin Frau Hundt in unserer Einrichtung besucht, um mit ihr gemeinsam Mahlzeiten zuzubereiten. Unsere Ziele und Vorstellungen haben wir direkt beim ersten Treffen besprochen und festgesteckt. Mit Frau Hundt haben wir schon Säfte, Zucchini-Toasts

und Salate mit dazugehörigem Dressing selbst hergestellt. Dabei lernen wir sehr viel über gesunde Ernährung. Abwechslung spielt dabei eine wichtige Rolle. Eine ausgewogene Ernährung hat das Ziel, unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Dabei ist das richtige Verhältnis zwischen den ver-



schiedenen Lebensmitteln entscheidend. Die gemeinsame Zubereitung und das anschließende Essen macht uns allen viel Spaß und wir sind mit Begeisterung und Interesse dabei.



# Besuch im Tierpark Freiberg

Die Sonne scheint und die Bewohner vom Hohen Hof hatten mal wieder Lust auf einen Be-

such im Tierpark Freiberg. Also haben wir Kaffee gekocht und den selbst gebackenen Kuchen

eingepackt. Das Picknick an der frischen Luft mit Blick zum Dammwild, den Schafen und den ungarischen Wollschweinen haben wir genossen.

