

## Daidalos Yemek Kursu – Kayıt belgesi

(Kursiyer sayısı: Maksimum 10 kişi)

İsim, soyisim

Sokak

Posta kodu, şehir

Telefon numarası

Çocuğun sınıfı

Çocuk bakıcısı gerekiyor:  evet  hayır

Tarih, imza

### Kayıt belgesini lütfen

- ▶ çocuğun sınıf öğretmenine verin
- ▶ veya bize faks gönderin  
08142.44 02 04 2
- ▶ veya bizi arayın  
08142.59 30 69 an

### Daidalos nedir?

Daidalos sağlık projesi Münih Bernays okulu'nun 5. ve 6. sınıf öğrencilerini, velilerini ve öğretmenlerini, bu konularda desteklemektedir. Hareket, Beslenme ve Stresle başa çıkma yöntemleri. Projenin ana hedefi, sağlıklı yaşam biçimini sağlamak.

İki senelik Daidalos model projesi, KinderLeicht beslenme enstitüsü yöneticisi Agnes Streber ve çocuk doktoru Isabella von Bloomberg tarafından başlatıldı. Daidalos, Federal Sağlık Bakanlığı tarafından, Almanya çapında düzenlenen 'Sağlıklı hayat biçimi ve yaşam dünyası birliği' yarışmasında ilk onbire girmeyi başarmıştır.

### Ayrıntılı bilgi için iletişim bilgileri:

Beslenme enstitüsü  
KinderLeicht  
Grassfingerstraße 30  
82194 Gröbenzell

Telefon: 08142.59 30 69  
Telefaks: 08142.44 02 04 2

E-Mail: [info@daidalos-muenchen.de](mailto:info@daidalos-muenchen.de)  
Web: [www.daidalos-muenchen.de](http://www.daidalos-muenchen.de)

**KinderLeicht®**  
Ernährungsinstitut

TARAFINDAN DESTEKLENİYOR

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

 Bundesministerium  
für Gesundheit



## DAİDALOS – VELİLER İÇİN YEMEK KURSU

BERABER YEMEK YAPMAK,  
FARKLI KÜLTÜRLER TANIMAK  
BESLENME UZMANI OLUN



## Bernays Okulunun değerli velileri,

Sağlıklı, dengeli beslenme sürekli büyüyen bir konu haline geliyor. Daidalos projesi bu çerçevede içerisinde, örf ve adetlerinize uygun, yemek kültürünüzü göz önüne bulundurarak, yemek kursları sunuyor. Hoş bir atmosferde ve küçük gruplar halinde yemek konusunda ilginç bilgiler elde edebilirsiniz.

Bu kurs Daidalos projesi tarafından finanse edildiği için, ücretsizdir. Kurs sonunda katılım sertifikası verilecektir (1. + 2. bölüm).

Bu kursda beslenme hakkında edindiğiniz bilgileri ailenize, arkasaşlarınıza ve tanıdıklarınıza aktarabilirsiniz. Ayrıca, küçük ücret karşılığında yemek kursu verme imkanını bile elde edebilirsiniz.

Sizi kursumuzda görmekten memnuniyet duyarız.



Agnes Streber  
(Proje yöneticisi)



Susanne Schindler  
(Kurs yöneticisi)

## Ne zaman:

### 1. Bölüm

10.11. – 4.12.2009  
10.11. – 4.12.2009  
Haftada 2 kere  
Salı 9.30 – 12.00  
Cuma 9.00 – 11.30

### 2. Bölüm

11.1. – 3.2.2010  
Haftada 2 kere  
Salı 9.30 – 12.00  
Çarşamba 15.45 – 18.45  
Gereksinim duyulduğunda, çocuk için bakıcı mekanda mevcut.

## Nerede:

Mehrgenerationenhaus  
'Unter den Arkaden'  
Dientzenhofenerstr. 66  
80937 München

## Kursun içeriği:

- ▶ Kendiniz ve çocuğunuz için sağlıklı beslenme
- ▶ Besleyici madde ihtiyacı
- ▶ Beraber yemek yapmak ve yemek
- ▶ Uygun fiyata beslenme
- ▶ Açlık, Tokluk ve İştah
- ▶ Ve daha başka ...

