

## **Kitaschulungen/ Elternveranstaltungen in Kindertagesstätten**

### **Inhouse-Schulung für Kita-Teams: Die Handlungsfelder rund ums Essen in unserer Kita**

Zunehmend verbringen Kinder mehr Zeit in der Kita und nehmen dadurch mehr Mahlzeiten ein. Diese Teamschulung bietet Ihnen einen angeleiteten Rahmen, um die Randbedingungen, den Mahlzeitenablauf und die Mahlzeitengestaltung sowie die eigene Vorbildfunktion beim Essen zu beleuchten. Daneben sprechen wir über die Konzepte der modernen Ernährungspädagogik und Ernährungsbildung, über hilfreiche Elternarbeit und das Umgehen mit den sogenannten „Anders-Essern“. Das Seminar möchte dazu beitragen, dass alle Beteiligten die Essensituationen in der Kita entspannter und bereichernder erleben.

*3 Zeitstunden 240 €*

### **Rundum fit und gesund: So essen Kinder richtig**

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – und sorgt für eine optimale körperliche und seelische Entwicklung.

Doch wie kann ich mir sicher sein, dass mein Kind genug isst, um ausgewogen ernährt zu sein? Welche Lebensmittelauswahl und welche Lebensmittelmengen sind optimal für mein Kind? Wir nehmen uns beliebte Kinderlebensmittel unter die Lupe und klären, wie Sie Mahlzeiten sinnvoll gestalten können.

*Vortrag 90-120 Minuten*

### **„Wenn die Banane das Kind verfolgt...“**

.... läuft irgendetwas schief.

In dieser Veranstaltung geht es um die Grundlagen der Ernährungserziehung. Weshalb essen Menschen eigentlich und was ist los mit den Kindern, die sich anders verhalten als Erwachsene sich das wünschen? Was können/sollten Eltern tun, damit das Essen wieder zur schönsten Nebensache der Welt wird? In diesem Vortrag werden hilfreiche Regeln der Ernährungserziehung vorgestellt und Anregungen gegeben, wie sie umgesetzt werden können.

*Vortrag 90-120 Minuten*

## **„Keinen Zirkus mehr ums Essen“**

Gesunde Kinderernährung ist schnell erklärt, doch oft ist die Umsetzung gar nicht so einfach. Da gibt's es „die Spatzen, die Wählerischen, die Trennköstler, den Vielesser und die Quatschmacher“, die so manchen Eltern das Leben am Esstisch recht schwer machen. In dieser Elternveranstaltung geht es darum, wie wir schwierigen Esstypen begegnen können, damit allen das Essen wieder Spaß macht.

*Vortrag Ca. 90-120 Minuten*

## **Zuckerfalle? Nein, danke!**

Haushaltszucker macht das Leben süß – aber unterstützt keineswegs unsere Gesundheit.

Wieviel Zucker ist o.k.? Ist Honig eine Alternative? Und wenn ja, wie sieht der optimale Umgang damit aus?

In dieser Elternveranstaltung sprechen wir über Honig und andere Süßungsalternativen sowie über ihren sinnvollen Einsatz.

*Seminar 90-120 Minuten*