

## Angebot ErzieherInnen, PädagogInnen und LehrerInnen (MultiplikatorInnen)

Es steht nicht mehr zur Diskussion, dass Vorlieben und Abneigungen im Bereich Ernährung und Essen bereits in den ersten Lebensjahren erlernt werden und dann Tag für Tag durch stete Wiederholung gefestigt werden. Damit einhergehend ist die Kinderernährung auch ein Thema für die Kita und die Schule, denn sie sind für immer mehr Kinder die Orte, an denen regelmäßig gegessen wird und nach wie vor – auch über Gesundheit, Ernährung und Essen - gelernt wird.

ErzieherInnen, PädagogInnen und LehrerInnen bleibt im Arbeitsalltag häufig nicht die Zeit, um sich grundlegend mit diesen Themen zu befassen. In Form von Vorträgen oder Workshops werden Ihnen theoretisches Wissen rund um die Themen Ernährung und Essen vermittelt und Sie erhalten Unterstützung durch Anregungen praxiserprobter Ideen, wie Sie Ihre neuen Kenntnisse bei und mit den Kindern umsetzen können.

Der goldene Weg, um die Kindergesundheit zu fördern ist, wenn Kita, Eltern und Fachberater an einem Strang ziehen. Wie dieses erfolgreich umgesetzt werden kann, kann der Inhalt eines Vortrags oder Workshops aber auch eines Elternabends sein.

Die Dauer der Vorträge und Workshops werden Ihren Vorstellungen angepasst.

### Aus den folgenden Themenbereichen können Sie die Inhalte frei zusammenstellen:

- Gesunde Kinderernährung – **was ist das überhaupt?**
- Gesunde Ernährung für Kinder in Kitas – **warum eigentlich?**
- Gesunde **Säuglings- und Kleinkinderkost** (bis 3 Jahre)
- Welche **Aufgaben** haben Pädagoginnen und Eltern beim Thema Kinderernährung?
- Wie vermittelt man **Kindern und Eltern** das Thema?
- Kochen und Backen **mit** Kindern
- Kochen und Backen **für** Kinder
- Richtiger Umgang mit **Naschkatzen**
- Richtiger Umgang mit **Gemüsemuffeln**
- **Vorlieben und Abneigungen** gegen Lebensmittel und Speisen (Ursachen – Probleme – Lösungen)
- Gestörtes Essverhalten und **Esstörungen** – was ist zu tun?
- **Einkauf** – worauf geachtet werden kann (Lebensmittelqualität)
- **Projektideen** zum Thema Essen und Ernährung
- **Begleitung** bei der (Weiter-)Entwicklung von Projekten zum Thema Essen und Ernährung
- Für mehr Zufriedenheit: die **eigene Ernährung** unter die Lupe nehmen

**Keine Kita gleicht der anderen und es bestehen unterschiedliche Bedürfnisse. Um für Ihre Fragen und Herausforderungen passende Antworten und Lösungsmöglichkeiten zu finden, kontaktieren Sie mich!**



Die Preise sind von verschiedenen Faktoren – u.a. Länge, Inhalte – abhängig.

Da diese für Sie flexibel gestaltbar sind, werden hier keine Festpreise genannt.

