



## DURCHFÜHRUNG

Monique Batschke (Gesundheitspädagogin, Ernährungsfachberaterin für Säuglinge und Kinder, Ernährungsberaterin C-Lizenz, B-Lizenz i.A., Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin PMR, Kindersporttrainerin)

## ZIELE

- Ernährungswissenschaftliche Ergebnisse als Kompaktwissen im Bereich Kinderernährung
- Verschiedene Perspektiven der Ernährung in der Interaktion zwischen päd. Fachkraft und Kind
- Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit
- Sensibilisierung und Umgang mit Ernährungsgewohnheiten
- Einführung einer kindlichen zeitgerechten Ernährung
- Allergenmanagement
- Selbstwirksamkeit stärken

## INHALT

Gemeinsam besprechen wir die Themen: Warum Kinder bestimmte Nahrungsmittel nicht mögen, wie kann gesundes Essen gelingen, wie sollten Nahrungsportionen verteilt und wie können Kinder dazu inspiriert werden, Neues auszuprobieren.

- Ernährungsphasen: Stillen, Beikost, Familienkost, Kleinkindernahrung
- Nachhaltige Geschmacksförderung
- Einführung neuer Lebensmittel
- Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Wie viele Mahlzeiten braucht ein Kind am Tag und wie sollten diese bestenfalls verteilt werden
- Darstellung von Kinderlebensmitteln und deren Gefahren /Werbeversprechen
- Zahngesundheit, ernährungsbedingte Erkrankungen
- Lebensmittelgruppen und ernährungsphysiologische Aspekte im Kita-/Schulalltag

## ZIELGRUPPE

Pädagogische Fachkräfte – Kita

Um eine optimale Geschmacksentwicklung eines Kindes zu gewährleisten bzw. zu fördern, ist es hilfreich und durchaus interessant die Triggerfaktoren (prä-peri- und postnatal) zu kennen.

## VORAUSSETZUNG

1 großer Raum

## DAUER

6 Unterrichtseinheiten von 9:00-14:00 Uhr oder 2 x nachmittags bspw. 17:00 Uhr-19:00 Uhr (nach Feierabend) mit gesunden Snacks