EVA HANSEN
...am liebsten KINDERLEICHT

FRÜHKINDLICHE FÖRDERUNG

FÜR ERZIEHER/INNEN

Online-Fortbildung: Gesunde Ernährung

Gute Essgewohnheiten im Kita-Alltag nachhaltig fördern

Essen sollte was Schönes sein und unserem Körper guttun. Leider sieht die Realität in den Kitas für Kinder und Fachkräfte oft anders aus. Und auch das Wissen der Eltern in Bezug auf eine gesunde Ernährung ist teils lückenhaft und so landen Fruchtzwerge, Chips und Donuts in der Brotdose.

Kennen Sie das?

- Immer wieder Ärger über die Brotdosen?
- Stress durch Essensverweigerung und Gemüseboykott?
- Dauernde Ermahnungen beim Mittagessen?
- Gewissenskonflikte bei den Schokomuffins zum Geburtstag?
- Und wie viel Zucker ist jetzt eigentlich wirklich ein Problem?

Dieses Seminar gibt Ihnen praxiserprobte Lösungen für eine gesunde, stressfreie Ernährung im Kita-Alltag an die Hand.

Sie erhalten:

- Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Ernährung
- Kenntnisse über den Nährstoffbedarf in den ersten 6 Lebensjahren und Kinder-Superfoods
- Einblick in die Entwicklung von Geschmack, Ernährungsgewohnheiten und Übergewicht
- Wissen über den Zucker- und Nährstoffgehalt verschiedener Lebensmittel
- Tipps zur alltagstauglichen Umsetzung einer gesunden Ernährung in der Kita
- Techniken zum Umgang mit „Brotdosen des Grauens“
- Praxiserprobte Lösungen für eine stressfreie Essenssituation
- Tipps für den Austausch mit und der Beratung von Eltern
- sofortige Antworten auf Ihre Fragen und Austausch mit anderen Einrichtungen

Inklusive: Mein großer Materialen-Werkzeugkoffer mit

- 🧰 Lösungen für stressfreie Mahlzeiten
- 🧰 Elternaushang zum Zuckergehalt
- 🧰 Wochenpläne für das Frühstück
- 🧰 Rezeptideen für Frühstück, Snack, Brotdose
- 🧰 Brotdosen-Retter
- 🧰 Nährstoffguide und Superfood-Liste

Datum:	Uhrzeit:	Format:	Teilnahmegebühr:
Mi., 10.11.2027	**08:00 - 14:00 Uhr**	**live online (Zoom)**	**139€ pro Person**

Hier direkt anmelden!

Mehr Infos und Anmeldung unter:
www.eva-hansen.com/seminare#ernährung

Inhouse-Fortbildung
Honorar: 925€ zzgl. Fahrtkosten