

Gesund kann auch ganz lecker sein

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?

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

In diesem Seminar erhalten Sie nicht nur Wissen über eine **kindgerechte gesunde Ernährung** und deren alltagstaugliche Umsetzung, sondern auch **Erkenntnisse für Ihre eigene Gesundheit und Ernährungsweise**. Außerdem schauen wir uns die **Entwicklung von Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten** an und finden praxiserprobte Lösungen für eine **stressfreie Essenssituation**. Zudem gibt es jede Menge **Rezepte** für Groß und Klein, Tipps für die **Elternarbeit** und Zeit zum **Austausch** mit anderen Einrichtungen.

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Ernährung
- Nährstoffbedarf in den ersten 6 Lebensjahren und Kinder-Superfoods
- Entwicklung des Geschmacks und des Essverhaltens
- Zucker- und Nährstoffgehalt verschiedener Lebensmittel
- Ernährungsgewohnheiten und Umgang mit Übergewicht
- Alltagstaugliche Umsetzung einer gesunden Ernährung in der Kita
- Umgang mit „Brotdosen des Grauens“
- Rezeptideen für Frühstück, Snacks und Brotdose für Groß und Klein
- Austausch mit und Beratung von Eltern

Online-Seminar: 6 Stunden inkl. Mittagspause mit Veranschaulichungen, Reflexionsaufgaben, Rezeptideen sowie Experten-Interviews, für Einzelpersonen aus verschiedenen Einrichtungen, inkl. Zertifikat

Nächster Termin: 2027, 6 Stunden, 119€ p.P.

Inhouse-Fortbildung: 1-tägiger Workshop mit dem ganzen Team in Ihrer Einrichtung vor Ort, Umkreis von ca. 100km um Olpe, Biggese, inkl. Seminarunterlagen und Abschluss-Zertifikat
Honorar: 875€ zzgl. Fahrtkosten

