

Gesund kann auch ganz lecker sein

Etwa jedes siebte Kind in Deutschland leidet unter Übergewicht und im Nachgang häufig an Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problematiken, Gelenkproblemen, Diabetes und psychosomatischen Folgen. Auch eine optimale körperliche sowie geistige Entwicklung ist nur bei bedarfsgerechter Nährstoffzufuhr möglich. Leider ist oftmals das Wissen der Eltern in Bezug auf eine gesunde Ernährung eher lückenhaft und so landen Fruchtzwerge, Toastbrot und Quetschies in der Brotdose.

Dabei wird der Grundstein für eine gesunde Ernährung bereits in den ersten Lebensjahren gelegt und damit spielen Sie als pädagogische Fachkräfte eine entscheidende Rolle. Gerade durch die Zunahme der Ganztagesbetreuung ist es Ihnen möglich die Ernährungsgewohnheiten der Kinder positiv zu beeinflussen und das Essverhalten dauerhaft zu verbessern.

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen einer **gesundheitsförderlichen Ernährung**
- **Entwicklung des Nährstoffbedarfs** in den ersten 6 Lebensjahren
- Entwicklung des **Geschmacks** und des **Essverhaltens**
- **Zucker- und Nährstoffgehalt** verschiedener Lebensmittel – Superfood und Gruselgerichte
- Gesundheitsschädliche **Ernährungsgewohnheiten** und Umgang mit **Übergewicht**
- **Alltagstaugliche Umsetzung** einer gesunden Ernährung in der Kita
- **Rezeptideen** für Frühstück, Snacks und Brotdose
- Austausch mit und **Beratung von Eltern** in Bezug auf eine gesunde Ernährung

Online-Seminar: 6,5 Stunden inkl. Mittagspause mit Veranschaulichungen, Reflexionsaufgaben, Rezeptideen sowie Experten-Interviews, für Einzelpersonen aus verschiedenen Einrichtungen, inkl. Zertifikat
Kosten: 99€ 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: 800€ zzgl. Fahrtkosten

