

## Vitamine statt Zucker

### Gesunde Ernährung und Lebensweise in der Kita

Gesunde Ernährung ist die Grundlage für die physische und mentale Entwicklung von Kindern. Dennoch ist das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung nicht immer gegeben. Der Workshop stellt sich den folgenden drängenden Fragen und Herausforderungen:

**Prävention:** Fehlernährung kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen, wie Übergewicht und Diabetes, führen. Frühe Bildung und Prävention sind daher entscheidend.

**Kognitive Entwicklung:** Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst nicht nur die körperliche, sondern auch die kognitive Entwicklung von Kindern.

**Soziale Gerechtigkeit:** Nicht alle Familien haben Zugang zu oder Wissen über gesunde Ernährung. Kitas können hier eine wichtige Ausgleichsfunktion haben.

**Modellfunktion:** Die pädagogischen Mitarbeiter haben eine Vorbildfunktion und können die Einstellungen und Gewohnheiten der Kinder positiv beeinflussen.

Dieser Workshop wird Ihnen praxisnahe Methoden und Ideen vermitteln, um eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise in Ihrer Kita zu fördern und um die Weichen für ein gesundes Leben der Kinder in Ihrer Kita zu stellen.

#### Ziele des Workshops

- Ernährungsgrundlagen: Verstehen, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht und wie sie kindgerecht umgesetzt werden kann.
- Menüplanung: Lernen, wie man gesunde und schmackhafte Mahlzeiten für Kinder plant.
- Allergien und Unverträglichkeiten: Erkennen und angemessen reagieren auf spezielle Ernährungsbedürfnisse.
- Bewegung und Sport: Die Bedeutung von körperlicher Aktivität im Kita-Alltag hervorheben.
- Elternkommunikation: Strategien entwickeln, um Eltern in das Thema gesunde Ernährung einzubinden.
- Nachhaltigkeit: Methoden zur nachhaltigen und verantwortungsbewussten Lebensmittelverwendung erlernen.

#### Mögliche Inhalte des Workshops

- Makro- und Mikronährstoffe: Eine Einführung in wichtige Nährstoffe und deren Bedeutung.
- Snack-Ideen: Praktische Tipps für gesunde Zwischenmahlzeiten in der Kita.
- Kochen mit Kindern: Methoden und Rezepte für gemeinsames Kochen und Backen.

#### Mögliche Inhalte des Workshops (Forts.)

- Hygiene und Sicherheit: Richtlinien für die sichere Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln.
- Spielerische Vermittlung: Wie man Kindern Ernährungswissen auf spielerische Weise nahebringt.
- Outdoor-Aktivitäten: Ideen für Bewegung und Sport im Freien.
- Elternmaterial: Erstellung von Informationsmaterial und Briefen für die Eltern.
- Fördermöglichkeiten: Überblick über Zuschüsse und Förderprogramme für gesunde Ernährung in der Kita.
- Fallbeispiele: Erfahrungsberichte und Beispiele aus der Praxis.
- Diskussion und Austausch: Gelegenheit für Fragen und den Austausch von Erfahrungen und Ideen.

#### Methoden

- Fachlicher Input
- Moderation
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

#### Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter, Sozialarbeiter, Mitarbeiter der OGS

#### Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

#### Materialien

Präsentation/ Fotoprotokoll, Fortbildungsmaterialien

#### Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause

08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

#### terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)