



## **Kita-Essen: Essen kleine Kinder anders?**

Das Seminar zeigt, wie Kindern Lebensmittel auf eine spielerische Art und Weise schmackhaft gemacht und nähergebracht werden können, wie sie einen selbstbestimmten Umgang mit dem täglichen Essen und Trinken erlernen und wie sich ihr Ernährungsverhalten dauerhaft einprägt.

Da bei kleinen Kindern Unverträglichkeiten und Allergien zunehmen, werden zu diesem Thema Basiswissen vermittelt und Fallbeispiele besprochen.

Fragen der Teilnehmenden und ihr Erfahrungsaustausch sind im Seminar erwünscht.

### **Schwerpunkte**

1. Welche Faktoren beeinflussen das Essverhalten und welche Empfehlungen der Ernährungserziehung lassen sich daraus ableiten?
2. Ist es notwendig, Mahlzeiten pädagogisch zu begleiten?
3. Was und wie viel sollten Kinder essen?
4. Essen nach der Ernährungspyramide: Brauchen Kinder „Extrawürste“?
5. Wie stellen wir uns in der Kita zu dem Thema „Süßigkeiten“ auf?
6. Können Kinder auch vegetarisch/vegan ernährt werden?
7. Umgang mit „Suppenkaspern“
8. Regional, saisonal oder besser „Bio“? Wie die Eltern einbeziehen, damit sie mitmachen?
9. Was tun bei Kindern mit Allergien? Was ist der Unterschied zwischen Allergie und einer Intoleranz? Worauf muss besonders aufgepasst werden?
10. Wie sehen ein gutes Allergenmanagement und eine gute Elternkommunikation aus?
11. Genussmeditation oder Bewegungsspiele? Praxisworkshop aus der Kita-Ideen-Box
12. Falldiskussionen, Erfahrungsaustausch und Fragen der Teilnehmenden

### **Preis**

180.00 € zzgl. 19% MwSt.

### **Referent/-in**

### **Seminarteilnehmende**

- Kita- Leitung, ErzieherInnen und Pädagogische Fachkräfte
- Bitte die Einladung auch an die Träger der freien Jugendhilfe in Ihrer Kommune weitergeben

### **Ort und Datum**

IHZ Internationales Handelszentrum, Friedrichstraße 95, 10117, Berlin

15-05-2023 (09:00 - 15:30 Uhr)