281/2023: Kinderernährung - altersgerecht und abwechslungsreich

Zielgruppe
Fachkräfte in Kindertagesstätten, Mitarbeitende in der Küche und Interessierte

Termine
28.09.2023

Uhrzeit
09:00-16:15 Uhr

Ort
Stadtmission Chemnitz
Haus am Zeisigwald
Fürstenstraße 264
09130 Chemnitz

ReferentInnen
Dipl. oec.troph. Tessa Rehberg

Leitung / Organisation
Claudia Siegel / Silke Beyer

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren
185 €

Kursgebühren für Mitglieder
140 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung
Gesunde Ernährung ist ein Thema, welches vielfältig und kontrovers diskutiert wird und auch die höchsten Kreise der Politik beschäftigt.
Finanzielle Rahmenbedingungen, knappe Zeitressourcen und zahlreiche unterschiedliche Geschmackvorlieben scheinen den Weg zu einer guten Ernährung nahezu zu versperren. Im Seminar kann sicherlich keine Wunderlösung gefunden werden. Es soll jedoch Raum bieten, Kenntnisse über Lebensmittel, Nährstoffe und einfache Rezeptideen aufzufrischen und praktische Ideen für einfache Umsetzungsmöglichkeiten erarbeiten.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden kennen die üblichen Richtlinien der gesunden Kinderernährung (OptimiX, FKE Empfehlungen) und sind befähigt, sowohl die traditionellen DGE-Empfehlungen als auch moderne Kostempfehlungen (vegetarische/vegane Ernährung, Low Fat, Low Carb, Paleo...) kritisch zu diskutieren.
Die Teilnehmenden nutzen die AID-Ernährungspyramide und/oder den DGE-Ernährungskreis sowie Handreichungen der DGE (Qualitätsstandard) als Maßstab für die Beurteilung einer Mahlzeit oder eines Tages-/Wochenplans und leiten Verbesserungsmöglichkeiten ab.

Schwerpunkte
- Aktuelle Richtlinien einer ausgewogenen Kitaversorgung (Mittagsverpflegung, Getränkeauswahl u.ä.)
- Anwendung von Ernährungspyramide und -kreis auf ein Fallbeispiel
- Moderne Ernährungsempfehlungen in der Diskussion, Stichworte für Elternbriefe, -gespräche oder -abende
- einfache Interventionsmöglichkeiten sowohl zur Optimierung der Kost, bzw. Nährstoffzufuhr als auch zur Verbesserung des Ernährungswissens/der Lebensmittelkenntnisse bei dem Kind.

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen
Das Seminar umfasst Impulsreferate, Übungen, Kleingruppenarbeiten und Plenumsdiskussion.