

# 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](http://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 Geschmacksvorlieben 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.