



## Einladung zur Fortbildung

### „Essen lernen in der Kita – von Anfang an (0-3 Jahre)“

für pädagogische Fachkräfte

Der Aufbau eines stabilen Essverhaltens und die optimale Versorgung mit Nährstoffen sind gerade für die Kleinsten von entscheidender Bedeutung für die gesamte Entwicklung.

Neben den Fundamenten, die durch das Elternhaus gelegt werden, spielt hier das „zweite Zuhause“, die Kindertagesstätte eine wichtige Rolle. Einerseits muss durch ein geeignetes Nahrungsangebot die optimale Versorgung des wachsenden Organismus gesichert werden. Andererseits müssen gute Voraussetzungen für die Entwicklung eines positiven Essverhaltens geschaffen werden.

Ein ausgewogenes Kind-gerechtes Essensangebot durch die Hauswirtschaft ist notwendige Grundlage für den Ernährungs- und Gesundheitszustand der Kinder und prägt ihre Essgewohnheiten.

Inhalte in Stichworten:

- Aktuelle Ernährungsgrundlagen für Säuglinge (0 – 1 Jahr) und Kleinstkinder (1 – 3 Jahre)
- Aufbau und Gestaltung von Esssituationen in der Kita
- Erfahrungsaustausch

In diesem Seminar geht es um die Gestaltung von Grundelementen für ausgewogene, positive Esssituationen in Kitas. Dazu gehört einerseits das Wissen um die aktuellen Grundlagen der Kinderernährung aber auch Handwerkszeug für die Umsetzung dieser ausgewogenen Ernährung. In den ersten Lebensjahren werden der Stoffwechsel und auch das Essverhalten entscheidend geprägt. Sowohl der Kostaufbau als auch die Gestaltung der Esssituation legen die Basis für die Entwicklung des Stoffwechsels, der Sinneserlebnisse und der Entscheidungsfähigkeit der Kinder.

Themen wie: Aufbau der Beikost, Übergang zur „Familienkost“, Allergieprävention und Fütterprobleme werden in diesem Seminar bearbeitet.

**Am Mittwoch, den 06. Februar 2019, 9:00 – 16:00 Uhr**  
**in der Praxis im Kuhstall,**  
**Kampstr. 22, 24539 Neumünster**

**Referentin: Astrid Francke, Diplom-Ökotrophologin**





Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Flämische Str. 6 -10, 24103 Kiel  
Tel.: 0431 / 94 2 94 Fax: 0431 / 94871 Mail: [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de) [www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de)

**Die Seminargebühr beträgt 85,00 € inklusive Getränke und Mittagsimbiss.**

Bitte melden Sie sich mit dem beigefügten Bogen **bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung** an. Sie können sich schriftlich per Post, per Mail unter [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de) oder per Fax anmelden. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen, ist verbindlich und wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Spätestens nach Ablauf des Anmeldeschlusses erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Aufforderung zur Kostenerstattung. Dann ist die Teilnahmegebühr zu entrichten. **Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt nicht.** Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte auf das Konto bei der

**Ev. Bank, IBAN: DE11 5206 0410 0006 4391 52, BIC: GENODEF1EK1**

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass eine Absage Ihrerseits unabhängig vom Rücktrittsgrund bis 3 Wochen vor der Veranstaltung erfolgen muss. Bei Unterschreitung dieser Frist wird die volle Teilnahmegebühr erhoben, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gestellt werden.