Gesunde Ernährung in der Kita: Das beste Essen für Kleinkinder

Kursnummer	252PKL803
Beginn	Mittwoch, 12.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01
Gebühr	77,00 €
Teilnehmer	8 - 16
Kursleitung	Kathrin Helms

Im Kitaalltag tauchen immer wieder Fragen dazu auf, welches Essen wirklich für Kitakinder geeignet ist, ob die Kinder jedes Essen probieren sollen (oder wie man mit Mäkelkindern umgeht) und vieles mehr. Dieses Seminar möchte diese und viele weitere Fragen ohne den erhobenen Zeigefinger beantworten und Anregungen geben, wie eine gesunde Ernährung im turbulenten Kitaalltag umgesetzt werden kann. Das Ziel ist, Spaß am gesunden Essen zu vermitteln, Argumente zu liefern, die im Umgang mit besorgten Eltern die Kita unterstützen können, und die nötige Gelassenheit zu vermitteln, die bei diesem Thema Gold wert ist!

Inhalte
Vermittlung der Grundzüge einer kindgerechten Ernährung samt Einordnung des gesundheitlichen Wertes von Kinderlebensmitteln
Klärung von Fragen rund um die Ernährungserziehung
Essspielregeln und -rituale
Ideen zur spielerischen Vermittlung von Erfahrungen rund um das Thema Ernährung
Alltagstaugliche Tipps zur Umsetzung

Methoden
Impulsvortrag, praktische Übung, Gruppenarbeit

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2025	09:00 - 16:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01