



Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Gesunde Ernährung von Anfang an – Empfehlungen für Krippen- und Kitakinder

am Freitag, 07. Februar 2025, von 14 – 17 Uhr

im Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Was, wie viel und wann – wie sieht eine gesunde und nachhaltige Ernährung für Kinder in Krippe und Kita aus? Eine gesunde und bewusste Lebensmittelauswahl bildet einen wichtigen Grundstein für die Entwicklung und Leistungsfähigkeit von Kindern und auch für deren Gesundheit im späteren Lebensverlauf. In dieser Fortbildung für pädagogische Fachkräfte erfahren Sie daher, welche aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder in Kita und Krippe empfohlen werden und wie Sie die Kinder bei der Entwicklung eines gesunden Essverhaltens unterstützen können.

Im **ersten Teil der Fortbildung** werden die Ernährungsempfehlungen für Kinder verschiedener Altersstufen vorgestellt. Dabei erfahren Sie, welche Portionsgrößen und Lebensmittelgruppen über die verschiedenen Mahlzeiten am Tag angeboten werden können. Außerdem erhalten Sie Tipps und Ideen, wie Sie diese Empfehlungen praktisch umsetzen können und wie das Kennenlernen neuer Lebensmittel und die gemeinsame Zubereitung von Speisen für die Kinder ein Erlebnis mit allen Sinnen wird.

Im **zweiten Teil der Fortbildung** erfahren Sie in der Lehrküche, worauf bei der Hygiene und Arbeitssicherheit geachtet werden sollte. Außerdem lernen Sie verschiedene Schneidetechniken und Methoden zur Anleitung von Kindern kennen. Wir bereiten kindgerechte und nachhaltige Rezepte für Snacks, Aufstriche, Hauptgerichte und Desserts zu, die einfach im Kita-Alltag umzusetzen sind. Damit Sie die Ideen anschließend direkt mit den Kindern ausprobieren können, erhalten Sie natürlich auch eine Rezeptsammlung.

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Behälter für übriges Essen mitbringen.

Referentin: Theresa Aufrecht, BeKi-Referentin

Kosten: 7 € für Lebensmittel & Unterlagen, Bezahlung in bar vor Ort

Ort: Ernährungszentrum Mittlerer Neckar
Hindenburgstraße 30/1, 71638 Ludwigsburg

Max. Teilnehmerzahl: 18 Personen

Anmeldung bis Freitag, 31.01.2025, unter: <https://ludwigsburg.landwirtschaft-bw.de/Lde/Startseite/Ernaehrungszentrum+Mittlerer+Neckar/Veranstaltungen>



Änderungen bzw. Absagen vorbehalten.



YouTube





Die Fortbildungen werden durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der **BeKi-Koordinatorin**

Franziska Bartek

Telefon: 07141/144-43124

Mail: Franziska.Bartek@landkreis-ludwigsburg.de

Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Hindenburgstraße 30/1

(Post: Hindenburgstr. 40)

71638 Ludwigsburg

Telefon:

07141 – 144 2701

Fax:

07141 – 144 59927

E-Mail-Adresse:

ernaehrung@landkreis-ludwigsburg.de

Öffnungszeiten des Ernährungszentrums:

Montag - Freitag: 08.30 – 12.00 Uhr

Montag: 13.30 – 15.30 Uhr

Donnerstag: 13.30 – 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

