

# Essen mit Kindern



Hohenems | Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Vorarlberg

## Anmeldung

Anmeldung bitte unter <https://de.surveymonkey.com/r/TKWLPZ6> bis zum 10. Jänner 2019.  
Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Workshops an, die Sie besuchen möchten.  
Zur Anmeldung größerer Gruppen informieren Sie sich bitte unter T 05574 / 202 - 1057.

## Kosten

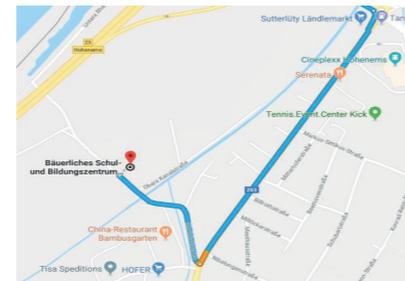
Kostenloses Angebot

## Ansprechperson

Dipl.oec.troph Birgit Höfert, [birgit.hoefert@aks.or.at](mailto:birgit.hoefert@aks.or.at)  
Mirjam Schnetzer, [mirjam.schnetzer@aks.or.at](mailto:mirjam.schnetzer@aks.or.at)

## Veranstaltungsort:

Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Vorarlberg  
Rheinhofstraße 16 | 6845 Hohenems  
Parkplätze befinden sich beim Schulgebäude  
Bevorzugen Sie, soweit möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel  
[www.vmobil.at](http://www.vmobil.at)



## Seminar zur Vertiefung

Freitag, 18. Jänner 2018 | 08:30 - 17:00 Uhr | Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Vorarlberg  
Seminar "Gesundheit fängt mit guter Ernährung an"  
Seminar für Pädagoginnen und Pädagogen in Spielgruppen, Kleinkindbetreuungen und Kindergärten.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Seminar aus Impulsvorträgen, Partnerarbeit, Sensorikübungen und Erfahrungsaustausch, um neue Ideen und praktische Tipps für die konkrete Gestaltung der Ess-Situation in Ihrer Einrichtung zu gewinnen.

## Referentin / Trainerin:

Dr. Dipl.oec.troph Gabriele Schilling, Ernährungswissenschaftlerin, Weil der Stadt

## Anmeldung siehe oben.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

aks gesundheit GmbH | Gesundheitsbildung | Rheinstraße 61 | T 055 74 / 202-0 | [gesundheitsbildung@aks.or.at](mailto:gesundheitsbildung@aks.or.at)  
Ein Unternehmen der aks Gruppe | 6900 Bregenz | F 055 74 / 202-9 | [www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)



# Essen mit Kindern

Hohenems | Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Vorarlberg

in Spielgruppen, Kleinkindbetreuungen - Kindergärten



Donnerstag, 17. Jänner 2019

# Workshops | Vortrag

**Donnerstag, 17. Jänner 2019 | 13:30–17:30 Uhr**

„Essen hält Leib und Seele zusammen“ – sagt ein Sprichwort. Es weist darauf hin, welchen Stellenwert das Essen im Leben einnimmt. In den Betreuungseinrichtungen für Kinder haben, neben der Jause am Vormittag, vielerorts auch das Mittagessen und weitere Mahlzeiten Einzug gehalten. Eine sinnvolle Planung der Mahlzeiten, der Essenszeiten und die begleitende Ernährungsbildung sind nur einige Themen, die von den Pädagoginnen und Pädagogen bearbeitet werden müssen. Einen Austausch und die Möglichkeit zur fachlichen Weiterbildung wollen wir mit dieser Plattform der aks gesundheit - Maxima ermöglichen.

Die Ernährungswissenschaftlerin Frau Dr. Dipl.oec.troph Gabriele Schilling zeigt in ihrem Vortrag auf, wie im täglichen Miteinander in der Kinderbetreuung auf das Essverhalten der Kinder Einfluss genommen werden kann. Wie lernen Kinder essen, und was sollen sie lernen?

In den Workshops können die Themen Zucker in der Ernährung von Kindern, die Planung eines gesundheitsförderlichen Speiseplans und die Beurteilung verschiedener Kostformen für Kinder, vertieft werden.



**Dr. Dipl.oec.troph Gabriele Schilling**  
Ernährungswissenschaftlerin



**Dipl.oec.troph Birgit Höfert**  
Ernährungswissenschaftlerin



**Dipl.oec.troph Sibylle Leis**  
Diätologin

# Ablauf | Referenten | Experten

**Donnerstag, 17. Jänner 2019 | 13:30–17:30 Uhr**

13:30 Begrüßung und Eröffnung		
13:45	Vortrag - Dr. Dipl.oec.troph. Gabriele Schilling	
	Lust und Verdruss beim Essen lernen	
	Was und wie wir essen und trinken ist nicht angeboren, sondern wird im Alltag erlernt. Die tägliche Routine, zu Hause oder in der Kinderbetreuung, prägt das kindliche Essverhalten. Ein gutes Angebot, sinnvolle Strukturen und eine wertschätzende Kommunikation unterstützen die Kinder beim Erlernen dieser Grundfähigkeiten.	
14:45 Pause		
15:15 Workshop Block 1		
1	Kinder lieben Zucker Viele Lebensmittel enthalten Zucker. Wie viel Zucker ist für Kinder okay? Gibt es "gesunde" Alternativen?	Dipl.oec.troph Sibylle Leis Diätologin
2	Speisen planen für Kinder leicht gemacht Speisenplancheck anhand der aks Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche mit Beispielen für ein gesundheitsförderliches Angebot.	Dipl.oec.troph Birgit Höfert Ernährungswissenschaftlerin
3	Mischkost - vegetarische Kost - vegane Kost Was ist für Kinder empfehlenswert, worauf ist zu achten?	Dr. Dipl.oec.troph Gabriele Schilling Ernährungswissenschaftlerin
16:00 Pause		
16:10 Workshop Block 2		
1	Kinder lieben Zucker Viele Lebensmittel enthalten Zucker. Wie viel Zucker ist für Kinder okay? Gibt es "gesunde" Alternativen?	Dipl.oec.troph Sibylle Leis Diätologin
2	Speisen planen für Kinder leicht gemacht Speisenplancheck anhand der aks Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche mit Beispielen für ein gesundheitsförderliches Angebot.	Dipl.oec.troph Birgit Höfert Ernährungswissenschaftlerin
3	Mischkost - vegetarische Kost - vegane Kost Was ist für Kinder empfehlenswert, worauf ist zu achten?	Dr. Dipl.oec.troph Gabriele Schilling Ernährungswissenschaftlerin
16:55 Abschluss Diskussionsrunde		
17:30 Ende		