

online

Anmeldung

Anmeldung bitte unter <https://de.surveymonkey.com/r/KZRVLNF> oder über den QR Code bis zum **02. September 2022**.

Die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten den Zugangslink in der Woche vor der Veranstaltung.

Bei Fragen zur Anmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an gesundheitsbildung@aks.or.at

Kosten

Kostenloses Angebot

Ansprechperson

Dipl.oec.troph Birgit Höfert, birgit.hoefert@aks.or.at
Beate Dörler, BA, beate.doerler@aks.or.at



Kivi Kids...vital! ist ein multidisziplinäres Projekt für die Primarstufe und Sekundarstufe I und dient der Unterstützung von Wohlbefinden, Gesundheit und Lernerfolg. Mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Psychosoziales baut es auf den zentralen Säulen der „Gesunden Schule“ auf.



KIVI Tag Essen mit Kindern

in Einrichtungen der Primarstufe und Sekundarstufe I

online

Referenten

Zu den Referenten

Angelika Kirchmaier

Angelika Kirchmaier ist eine bekannte Ernährungsexpertin in Österreich. Mit ihren zahlreichen Büchern erreicht sie ein breites Publikum mit dem Thema Ernährung. Ihre Ausbildung ist breit gefächert u. a. in den Bereichen klinische Ernährungsmedizin, Diätologie, Gesundheitswissenschaften, Sport und Kräuterheilkunde. Kirchmaier betreibt eine ernährungstherapeutische Praxis im Bezirk Kitzbühel/Tirol und gibt ihr Wissen an Universitäten, Fachhochschulen, in verschiedenen Unternehmen bei diversen öffentlichen, sowie seit über 20 Jahren auf ORF Radio Tirol weiter. Als zweifache Mama und ausgebildete Pflegemutter liegt ihr das Thema Kinderernährung besonders am Herzen.

Birgit Kubelka

Ernährungswissenschaftlerin, Diätologin, Ernährungsberaterin aks gesundheit GmbH, Fortbildungstätigkeit Kinderernährung

Evelyn Konrad

Diätologin, Ernährungsberaterin aks gesundheit GmbH, Fortbildungstätigkeit Kinderernährung



Angelika Kirchmaier



Birgit Kubelka



Evelyn Konrad

Ablauf | Vortrag | Workshops

Mittwoch, 07. September 2022 | 09:30 – 13:00 Uhr

09:30 Begrüßung und Eröffnung	
09:35	Vortrag - Leichter lernen dank einfacher Ernährungstricks
	Die Ernährungsmedizin kennt eine Fülle an Tricks, die das Lernen im Schulalltag wesentlich erleichtern. In diesem sehr praxisnahen Vortrag werden viele Fragen aus dem Schulalltag beantwortet. Soll man frühstücken? Wenn ja, wann, was und wieviel? Warum haben viele Kinder in der Früh keinen Hunger? Was passiert, wenn man frühstückt und was, wenn man auf das Frühstück verzichtet? Welche Jause ist gut fürs Gehirn? Welchen Geheimtipp gibt es um bei Schularbeiten und Tests bis zum Schluss konzentriert arbeiten zu können? Welche drei Lebensmittelgruppen versorgen das Gehirn über Stunden mit Energie? Warum beginnen Kinder zu schwätzen? Was soll man trinken, wieviel und warum müssen die Kinder ausgerechnet nach der Pause auf die Toilette gehen?
	Angelika Kirchmaier
10:35 Pause	
10:45	Workshop - Alle Sinne nähren
	Beim Essen und Genießen Lernen sind alle Sinne gefragt. Vielfältige sensorische Eindrücke ermöglichen spielerisch wichtige Lernerfahrungen. Auch vorsichtige Kinder finden so Angebote zum Umgang mit vielleicht noch unbekanntem Lebensmitteln und Speisen.
	Birgit Kubelka Evelyn Konrad
11:45 Pause	
11:55	Workshop - Xundes Frühstück und xunde Jause in der Praxis
	Im Workshop geht es an den virtuellen Frühstücks- und Jausen-Herd. Es werden zwei verschiedene Brain-Food-Frühstücksvarianten zubereitet, ein schnelles Gehirn-Energie-Brot gebacken und ein blitzschneller Aufstrich gemixt, der sich als Verwandlungskünstler erweist. Außerdem wird eine Topfentorte kreiert, die selbst ein Volksschulkind mühelos herstellen kann. Dazu gibt es jede Menge Informationen zur Lebensmittelqualität. Es kann auch gleich mitgekocht und -gebacken werden, die Zutatenliste gibt es vorab.
	Angelika Kirchmaier
12:55 Abschluss, Zusammenfassung	
13:00 Ende der Veranstaltung	