



Kivi Tag – Essen mit Kindern

Für Volksschul- und Mittelschulpädagoginnen und -pädagogen
sowie Mittags- und Nachmittagsbetreuer:innen

Freitag, 5. Dezember 2025 um 14.30 - 18:00 Uhr

ÖGK Zentrale | Jahngasse 4 | 6850 Dornbirn

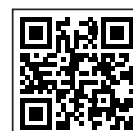
Terminänderung!

Vortrag: Was ist der innere Ernährungskompass und warum es so wichtig ist,
ihm zu vertrauen

Seminare: Den inneren Ernährungskompass von Kindern stärken – so gelingt es
Hochverarbeitete Lebensmittel (UPCs) – Blick hinter die Kulissen
Mit allen Sinnen essen

Anmeldung unter: <https://de.surveymonkey.com/r/D3BYT7H> bis spätestens 1. Dezember 2025

Infos zur Veranstaltung unter: <https://www.aks.or.at/kivi-kids-vital>



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.

Ablauf

14.30 Begrüßung und Eröffnung

14.40 Vortrag Katharina Fantl

Was ist der innere Ernährungskompass und warum es so wichtig ist, ihm zu vertrauen

Confidimus möchte in Familien und Schulen die natürliche Körperintelligenz stärken, denn gesunde Ernährung ist individuell. Ziel ist ein gelassener Umgang mit Ernährung im Schulumfeld – mit theoretischem Wissen und praktischen Tools.

15.40 Pause

16.00 Seminar Block

1

Den inneren Ernährungskompass von Kindern stärken – so gelingt es

Kinder, die die wichtigen Körpersignale Hunger, Sättigung, Appetit und Bekömmlichkeit gut spüren können, haben die besten Chancen für ein unbeschwertes Essverhalten – ein Leben lang. Im Workshop werden ganz praktische Ideen und Übungen entwickelt, wie in der Schule und am Mittagstisch der innere Ernährungskompass von Kindern gestärkt werden kann.

Katharina Fantl,
Ernährungstrainerin

2

Hochverarbeitete Lebensmittel (UPCs) – Blick hinter die Kulissen

Was macht hochverarbeitete Lebensmittel aus und welchen Einfluss haben sie auf unsere Gesundheit? Gemeinsam erkunden wir, wie ihr Anteil im Alltag reduziert werden kann.

Birgit Höfert,
Ernährungs-
wissenschaftlerin

3

Mit allen Sinnen essen

Die Entfaltung des eigenen Essverhaltens und die Prägung des Geschmacks begleiten Kinder von Beginn an. Wie können Bezugspersonen Kinder begleiten, stärken und motivieren ein gutes Gefühl für das Essen zu entwickeln?

Anhand von praktischen Übungen mit den Sinnen, über das Wahrnehmen von Genuss und guten Gefühlen kommen wir in Kontakt mit dem eigenen Körper.

Evelyn Konrad,
Diätologin

17:00 Wiederholung Seminar Block

17.50 Zusammenfassung und Abschluss

18.00 Ende der Veranstaltung

Referent:innen



Katharina Fantl
Ernährungstrainerin



Birgit Höfert
Ernährungs-
wissenschaftlerin



Evelyn Konrad
Diätologin

Veranstaltungsort

ÖGK

(Veranstaltungsräume über den Außenlift)

Jahngasse 4

6850 Dornbirn

Kostenpflichtige Parkplätze befinden sich beim Gebäude. Reisen Sie bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln an.

www.vmobil.at