

Fachtag zu Ernährungsbildung, dem Bildungs- und Erziehungsplan und Kinderrechten rund um den Esstisch



© Fotolia Andrey Kuzmin

für Fachkräfte, Fachberatungen, Fortbildnerinnen, Fortbildner und Eltern aus den Bereichen Kindertagespflege und Kindertagesstätten und alle Interessierten

Termin:

18. November 2021 **ONLINE**

## ANMELDUNG & INFORMATION

Verbraucherzentrale Hessen e. V.  
Fachgruppe Lebensmittel und Ernährung  
**Ansprechpartnerin:** Bettina Meints-Korinth

**E-Mail:** meints-korinth@verbraucherzentrale-hessen.de

**Telefon:** (069) 97 20 10 49

[www.verbraucherzentrale-hessen.de](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de)

Anmeldungen ONLINE direkt [HIER](#)

Alltagssituationen, wie gemeinsame Mahlzeiten, sind Schlüsselsituationen für die Entwicklung von Kleinkindern. Positive Erfahrungen beim Essen und bei der Gestaltung der Mahlzeiten legen den Grundstein für ein lebenslanges, ausgewogenes Ernährungsverhalten. Daher sind Aktivitäten rund um eine abwechslungsreiche Kinderernährung bestens geeignet, die Inhalte des Hessischen Bildungs- und Erziehungsplans für Kinder von 0-10 Jahren (BEP) umzusetzen. Hierbei findet im wahrsten Sinne des Wortes Bildung über den Tellerrand hinaus statt. Die gemeinsame Gestaltung von Essenssituationen fördert Partizipation und das gute Miteinander. Der Esstisch als Raum zur Kommunikation stärkt die sozialen und individuellen Kompetenzen, das Essen mit allen Sinnen sowie die differenzierte Wahrnehmung.

Jederzeit spielen auch die Kinderrechte eine bedeutende Rolle rund um den Esstisch. Deutschland hat 1992 die Kinderrechtskonvention unterzeichnet und sich damit verpflichtet, dass das Kindeswohl in allen sie betreffenden politischen und gesellschaftlichen Entscheidungen Vorrang hat – dies gilt auch rund um den Esstisch. Familie und die Kindertagesbetreuung sind wichtige Orte, an denen Kinder die Anerkennung ihrer Person erfahren, Selbstwirksamkeit, echte Beteiligung und Mitentscheidung erleben können. Kindern soll die Möglichkeit gegeben werden, sich selbstbestimmt an Essenssituationen zu beteiligen – immer bezogen auf ihre individuellen Fertig- und Fähigkeiten. Die Umsetzung der Kinderrechte ist ein zentraler Aspekt guter Qualität in der pädagogischen Arbeit. Daher beschäftigen sich alle pädagogischen Fachkräfte nahezu täglich mit der Frage, was dies konkret im pädagogischen Alltag bedeutet. Wie können pädagogisch Handelnde diesen Anforderungen im Alltag gerecht werden? Wie sind diese Inhalte in die Aus- und Weiterbildungen zu integrieren?

Die Gesundheit, ein gesundes Aufwachsen hat einen großen Einfluss auf gelingende Bildungsprozesse und ist gleichzeitig ein Bildungsziel. Auf Basis von Achtsamkeit und Selbstfürsorge werden die Kinder für den Alltag, das Leben und die Zukunft gestärkt, um gerade auch in Zeiten der Corona Pandemie die Einschränkungen und Folgen besser verarbeiten zu können. Rund um den Esstisch bieten sich zahlreiche Gelegenheiten zur Resilienzförderung, die ein wichtiger Schwerpunkt in der Frühpädagogik ist.

Kinder in ihrem Selbstbild zu stärken, mit ihren Gefühlen umzugehen ist hier zentraler Bestandteil. Der verlässliche Ort der Kindertagesbetreuung ist hierbei Dreh- und Angelpunkt.

Der *ONLINE*-Fachtag gibt sowohl Betreuungspersonen aus der Kindertagespflege und aus Kindertagesstätten als auch Referentinnen und Referenten, Fachberatungen und Fachdiensten neue Ideen und Impulse für ihre Arbeit. Er bietet Gelegenheit, diese konstruktiv miteinander zu vertiefen. Der fachliche Input wird im virtuellen Austausch genutzt, um Praxisansätze kennen zu lernen, zu ergänzen und zu aktualisieren. Unsere Veranstaltung findet interaktiv mit den Teilnehmenden statt.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## PROGRAMM (unter Vorbehalt)

8:30 Uhr	Ankommen beim virtuellen Begrüßungskaffee
9:00 Uhr	Eröffnung und Grußworte
9:15 Uhr	Im Fokus „Resilienz-Förderung in der Kinderbetreuung“
9:45 Uhr	Kinderrechte rund um den Esstisch Roberta Bandel, Erzieherin, systemische Supervisorin
10:45 Uhr	<i>PAUSE</i>
11:00 Uhr	„Mit Kindern Essen“ – Esserziehung /-beziehung im Kleinkindalter Edith Gätjen, Ökotrophologin, systemische Paar- und Familien- therapeutin
12:15 Uhr	Reflektion
13:00 Uhr	<i>MITTAGSPAUSE</i>
13:45 Uhr	Bewegter Gruppenstart
14:00 Uhr	Interaktive Workshops mit Kaffeepause
16:00 Uhr	Zusammenfassung des Tages mit gemeinsamem Abschluss
Ca. 16:15 Uhr	<i>ENDE</i>

## Workshop-Themen

### Workshop 1: „Das Selbstbild des Kindes“

**Referentin: Edith Gätjen (Ökotrophologin, systemische Paar- und Familientherapeutin)**

Das Selbstbild entwickelt sich in den ersten Lebensjahren aus dem Fremdbild und wird beibehalten ohne auf Richtigkeit überprüft zu werden. Das Körperbild ist ein Teil des Selbstbildes. Entscheidend sind somit die Erfahrungen die Kinder rund um den Esstisch machen. Ein positives Selbstbild spielt eine entscheidende Rolle für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Bei besonderen Situationen, beispielsweise in einer Pandemie, ist ein gutes Selbstbild wichtig, um den Umgang mit den Herausforderungen aus eigener Kraft zu lernen.

Inhalte sind: Essen ist ein Beziehungsthema, meine eigene Haltung und Rolle in der Essensbegleitung und der Umgang mit herausfordernden Situationen.

### Workshop 2: „Essen mit allen Sinnen“ und mehr...

**Referentin: Kathrin Stockmayer (Ökotrophologin)**

„Essen mit allen Sinnen“ ist die beste Ernährungsbildung im Kleinkindalter. Wie riecht und schmeckt etwas? Wie kann ich die Kleinen auf die Lebensmittelvielfalt neugierig machen? Neben der positiven Tischatmosphäre gibt es viele weitere Aktivitäten, um die Jüngsten mit unterschiedlichen Lebensmitteln vertraut machen zu können. Ein sicherer Umgang mit verschiedenen Lebensmitteln und ein spielerisches Erfahren von gesundheitsförderndem Essen stärkt die kindliche Entwicklung. Auch hier wird das eigenständige Handeln in den Vordergrund gestellt und den Kindern vertraut zu erleben, was ihnen gut tut.

## Workshop 3: Bildungsanlässe rund um den Esstisch

Referentin: Gabi Dillenburger (BEP-Multiplikatorin)

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Mahlzeiten bieten als wichtiges gemeinsames Geschehen viele Bildungsanlässe, zum Beispiel für die Stärkung kindlicher Kompetenzen nach dem BEP. Gerade bei dem Umgang mit Belastungen z.B. in der Corona Pandemie, sind viele Kompetenzen eine starke Grundlage für die gesunde kindliche Entwicklung und einen aktiven, kreativen und zuversichtlichen Umgang hiermit. Welche Kompetenzen werden konkret gefördert? Wie kann man die Ess-Situation nutzen? Wie bindet man die Kinder in den Ablauf der Mahlzeiten mit ein?

## Workshop 4: Ausgewogene Ernährung im Kindesalter

Referentin: n.n.

Eine gesundheitsfördernde und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für die Entwicklung der Kinder. Die Umsetzung im Alltag ist genauso Inhalt, wie auch die Frage nach einer praxisnahen Umsetzung in den Familien. Essen ist weder Belohnung noch Trost, sondern selbstverständlich. Der Angebotsdschungel im Supermarkt ist kaum durchschaubar, doch brauchen 2-jährige spezielle Kinderprodukte? Der Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten sitzen häufig mit am Tisch und müssen bedacht werden. Wie kann man die Kompetenzen rund um den Esstisch durch ein vielfältiges Angebot und einen vertrauensvollen Umgang stärken?

### Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt **30 Euro** pro Person.

Eine Stornierung ist schriftlich bis jeweils 14 Tage vor der Veranstaltung möglich. Hierfür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 € berechnet und der Restbetrag erstattet. Es gelten unsere AGB. (Siehe [www.verbraucherzentrale-hessen.de](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de))

Wir arbeiten gemeinsam auf der Plattform Zoom. Hierfür gibt es einige technische Voraussetzungen, wie die Nutzung eines PC oder Laptops, einen aktuellen Browser und Mikrofon und Kamera. Bei der Anmeldung erfahren Sie mehr, wie sie unproblematisch und aktiv an der Tagung teilnehmen können.

### Informationen zum Datenschutz

Ihre Daten werden nur für die Organisation dieser Veranstaltung verwendet. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Infos zu Datenschutz und Betroffenenrechten und zur Datenverarbeitung bei Zoom Meetings finden Sie auf unserer Internetseite <http://www.verbraucherzentrale-hessen.de/datenschutz>.