

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



© Fotolia - Andrey Kuzmin

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

**am 09. Juni 2022 im Kulturbahnhof Kassel
Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel**

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

ANMELDUNGEN online direkt [HIER](#)

Gefördert durch

HESSEN



**Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration**

Gerade bei den Kleinsten sind Alltagssituationen, wie gemeinsame Mahlzeiten, Schlüsselsituationen für ihre Entwicklung. Positives Erleben beim Essen legt den Grundstein für ein lebenslanges, gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten. Aktivitäten rund um „Abwechslungsreiche Ernährung von Anfang an“ sind daher geeignete Inhalte für den gelebten Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0-10 Jahren (BEP). Hierbei findet Bildung über den Tellerrand hinaus statt.

Die gemeinsame Gestaltung von Essenssituationen fördert die 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. Kinder haben ein Recht auf Gesundheit und damit auf ein qualitativ hochwertiges kindgerechtes Essen.

In den Pandemie Zeiten ist der Umgang mit schwierigen Situationen ein zentraler Aspekt in der Kindertagesbetreuung. Der Blick auf die Entwicklung der kindlichen Kompetenzen und die Erweiterung ihrer Verarbeitungs- und Handlungsmöglichkeiten steht hierbei im Mittelpunkt. Resilienz bedeutet in diesem Zusammenhang, dass sich Menschen den Herausforderungen und Veränderungen in ihrem Umfeld anpassen und gleichzeitig eine eigene Gestaltungskraft entwickeln können. Resilienz ist die Fähigkeit sich zu erholen und mit Modifikationen gut umgehen zu können, indem man früh Gestaltungsmöglichkeiten und eigenes Mitwirken im Alltag und am Umfeld erlernt. Der Fachtag legt hierauf einen Schwerpunkt.

Der Fachtag gibt sowohl Betreuungspersonen der (Klein-)Kinder in Kindertagespflege und 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 Austausch in den Workshops genutzt, um mögliche Praxisansätze kennen zu lernen, dies zu ergänzen und weiterhin zu aktualisieren.

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMM (unter Vorbehalt)

8:30 Uhr	Ankommen beim Begrüßungskaffee
9:00 Uhr	Eröffnung und Grußworte
9:30 Uhr	Wenn Pippi Langstrumpf zum Essen vorbeikommt oder: Resilienzförderung und Partizipation rund um Mahlzeiten Paul Driesch, Coach und Pädagoge
10:30 Uhr	PAUSE
11.00 Uhr	Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen – Essbeziehung und Esserziehung Edith Gätjen, Ökotrophologin, systemische Paar- und Familientherapie
12:15 Uhr	MITTAGSPAUSE
13:00 Uhr	Workshop-Phase 1
14:30 Uhr	Pause
15:00 Uhr	Workshop-Phase 2
16:30 Uhr	Zusammenfassung des Tages und gemeinsamer Abschluss
ca. 16:45 Uhr	ENDE

Workshops mit Schwerpunkt auf dem Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan

Workshop 1: „Das resiliente Kind. Was Kinder stark werden lässt“. Resilienzförderung in Kindertagespflege, KiTa und Familie

Referent: Paul Driesch (Coach und Pädagoge)

Hinter dem Begriff ‚Resilienz‘ steckt der Gedanke, dass Menschen in der Lage sind, Schwierigkeiten im Leben unter Rückgriff auf eigene Stärken und Ressourcen zu meistern und aus solchen Krisen sogar gestärkt hervorzugehen. Auch Kinder sind bereits in der Lage, eigene oder äußere Kräfte zur Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen zu mobilisieren. Wichtig hierzu ist ein Umfeld, das Kindern Partizipation, Autonomie und Selbstwirksamkeit ermöglicht und ihnen dabei hilft, eigene Problem- und Konfliktlösestrategien zu entwickeln.

Der Workshop bietet einen Einblick in das Resilienzkonzept und zeigt praktische Ansätze auf, wie Kinder und Familien unterstützt werden können. Er führt in Grundlagen ein, zeigt didaktische Handlungsanregungen auf und vermittelt praktische Tipps und Literatur.

Workshop 2: „Ich esse, ich lerne - und das immerzu“ – Das Selbstbild im Fokus

Referentin: Eva-Maria Maier (BEP-Fachkraft)

Kinder entwickeln sehr früh ein eigenes Selbstbild, das sich immer weiter herausbildet. Es entwickelt sich aus Erfahrungen, Gefühlen und Rückmeldungen und Zuschreibungen von anderen. Wichtig sind dabei auch die Erfahrungen, die Kinder im Alltag mit dem Essen und im Umgang mit Nahrungsmitteln im Kontakt mit anderen sammeln. Das Körperbild ist ein Teil des Selbstbildes. Ein positives Selbstbild spielt eine entscheidende Rolle für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Der Workshop beschäftigt sich mit der Frage, wie man Kinder bei der Unterstützung ihres Selbstkonzeptes auch im Hinblick auf den BEP unterstützen kann.

Kinder haben das Recht auf Gesundheit und Fürsorge, ebenso auf Mitbestimmung. Wie lässt sich das am Esstisch umsetzen, so dass alle Rechte berücksichtigt werden und das Kind dabei lernt, auf sich zu vertrauen und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen? Dabei ist Essen sehr eng mit der emotionalen Befindlichkeit verknüpft.

Workshop 3: Bildungsanlässe rund um den Esstisch

Referentin: Jennifer Seidler (BEP-Multiplikatorin)

Essen ist mehr als nur die Aufnahme von Nährstoffen. Die Mahlzeiten in der Kindertagesbetreuung bieten als wichtiges gemeinsames Geschehen vielfältige Bildungsanlässe, zum Beispiel für die umfängliche Stärkung kindlicher Kompetenzen nach dem BEP. Welche verschiedenen Bildungsanlässe gibt es alles? Welche Kompetenzen werden konkret gefördert? Wie kann man die Ess- Situation im Alltag reflektieren und die Bildungsmöglichkeiten nutzen? Zentrale Stichpunkte sind auch hier Partizipation, Ko-Konstruktion, Selbstwirksamkeit und noch vieles mehr. Das Fazit des praxisnahen und abwechslungsreichen Workshops ist: Essen bildet.

Workshops mit dem Schwerpunkt Ernährung/Ernährungsbildung

Workshop 4: Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen – Essbeziehung und Esserziehung

Referentin: Edith Gätjen (Ökotrophologin)

Was Kinder wirklich gerne tun ist, gemeinsam, in Beziehung und mit allen Sinnen, die Welt entdecken. Und dies auch rund um den Bildungsort Esstisch. Wie es Pädagoginnen und Pädagogen im Alltag gelingen kann, Kindern die Welt der Lebensmittel sinnlich und mit Freude zu erschließen und dabei die individuellen Bedürfnisse der Kinder in ihren Überlegungen und Handlungen immer im Blick zu haben, steht im Vordergrund des praxisorientierten Workshops. Zentral ist bei der Erarbeitung der Themenfelder die Reflexion der Haltung und die Rolle der Fachkräfte in der Essenssituation.

Workshop 5: Ausgewogene Ernährung im Kindesalter

Referentin: Anke Schäfer (Ökotrophologin)

Ein Ziel des BEP sind starke und gesunde Kinder. Eine ausgewogene Ernährung und ein abwechslungsreiches und vielfältiges Lebensmittelangebot spielt hierbei eine große Rolle. Doch welches Wissen braucht es, um diese im Alltag umsetzen zu können? Welche Informationen und welches Hintergrundwissen benötigen Fachberatungen, Fachkräfte der Kindertagesbetreuung oder auch die Eltern? Dürfen beispielsweise die Kleinkinder am gemeinsamen Esstisch bereits alles essen? Warum ist ein ausgewogenes Speisenangebot für die Gesundheitsförderung wichtig? Wie durchschaut man den Angebotsdschungel im Supermarkt? Brauchen 2jährige noch spezielle Kinderprodukte? Wie lauten die Empfehlungen zur Allergieprävention? Diese und noch mehr Fragen werden mit einem Methodenmix erarbeitet und beantwortet.

Workshop 6: „Essen mit allen Sinnen“ und mehr...

Referentin: Kathrin Stockmayer (Ökotrophologin)

„Essen mit allen Sinnen“ ist die beste Ernährungsbildung im Kleinkindalter. Wie riecht und schmeckt unser Essen? Wie kann ich die Kleinen auf die Lebensmittelvielfalt ohne Zwang und Druck neugierig machen? Neben der positiven Tischatmosphäre gibt es viele weitere Aktivitäten, um die Jüngsten mit unterschiedlichen Lebensmitteln vertraut machen zu können. Praktische Ernährungsbildung und Materialien zur Umsetzung in dem Betreuungsalltag werden vorgestellt und können im Austausch der Fachkräfte ausprobiert werden. Dieser Workshop kann mit allen Sinnen erlebt werden.

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 Euro berechnet und der Restbetrag erstattet.

Es gelten unsere AGB (siehe www.verbraucherzentrale-hessen.de)