

Themenkatalog „BRUNO VITAMINI“

Für Kindergartenkinder

Pro Gruppe finden zwei Einheiten mit jeweils 50 Minuten statt. Folgende Themen stehen zur Auswahl:

1 „Bunt tut gut!“

Viktor, Gretl, Michl, Olivia und Seppl stellen uns einfache Grundlagen für dein genussvolles und ausgewogenes Essen vor. In diesen Einheiten erlebst du Essen mittels einer Sinnesübung positiv - z.B. anhand einer Blindverkostung.

2 „Bauchknurren“

Warum knurrt es in meinem Bauch ab und zu? Viele Fragen rund um das Thema Verdauung werden in dieser Einheit spielerisch erklärt. Eine Entdeckungsreise durch unseren Körper, bei der auch die Sinne nicht zu kurz kommen.

3 „Wasser bringt's“

Komm' und entdecke gemeinsam mit uns die Aufgaben des Wassers in unserem Körper. Erfahre, wie viel du von den optimalen Durstlöschern trinken sollst.

Wichtige Info zu den Themen: Mit den Kindern wird keine Jause zubereitet.

Für das pädagogische Team

Die Schulung für das pädagogische Team umfasst ca. 90 Minuten und wird vor Ort im Kindergarten durchgeführt. Je nach Bedarf und Interessen werden die Inhalte individuell zusammengestellt. Aus den folgenden Themen können mehrere ausgewählt werden:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| a) Ernährung im Kindergartenalter | e) Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten, Zöliakie |
| b) Ernährungsverhalten und –erziehung | f) Österreichische Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten |
| c) Jausengestaltung | g) Ernährungsirrtümer |
| d) Kinderlebensmittel | |

Für MittagstischbetreiberInnen

Die Schulung für KöchInnen setzt sich aus zwei Teilen zusammen und wird direkt in den Räumlichkeiten des Mittagstischbetreibers oder im Kindergarten durchgeführt. Ein Schulungstermin dauert ca. 90 Minuten. Inhalte der Workshops für MittagstischbetreiberInnen sind unter anderem: Essverhalten von Kindern, Umsetzung aktueller Ernährungsempfehlungen, Speiseplangestaltung, Reflexion der hauseigenen Speisepläne, Lebensmittelallergien und –unverträglichkeiten.

Blatt bitte wenden!

Für Eltern

Über die **Elterngalerie** werden die Eltern über alle Neuigkeiten und Termine von Bruno Vitamini informiert. Diese Infotafel soll im Kindergarten gut ersichtlich aufgehängt werden und kann gerne mit Fotos und Basteleien ergänzt werden.

Für die Elterneinheit kann zwischen **Eltern-Kind-Stunden**, einem **Elternabend** (Thema A, B oder C) oder einem **Informationsstand** gewählt werden:

1. Eltern-Kind-Stunden

Gemeinsam verbringen Eltern und Kinder eine spannende Stunde zu den Themen Essen und Trinken. Spielerisch erarbeiten wir, wie eine fitmachende Jause und gute Durstlöscher aussehen. Bruno und seine Freunde sowie eine Sinnesübung stehen bei dieser Einheit auch auf dem Programm.

2. Elternabend

A „Bunte Vielfalt – jedes Kind is(s)t anders“

Gemüse? Joghurt? Schokolade? Was und wie viel sollte mein Kind essen? Wie kann ich eine ausgewogene Jause gestalten? Tipps, Tricks und Empfehlungen gibt es rund um's Thema Essen und den Umgang mit „Gemüsemuffeln“ und „Wasserskeptikern“. Für Fragen steht unsere Diätologin am Ende gerne zur Verfügung.

B „Das Kind im Schlaraffenland“

Kinder entwickeln ihre eigenen Vorlieben und ihre ganz eigene Art und Weise, Essen zu sehen. Wie können wir sie dabei unterstützen? Werden Sie dabei auch durch die Werbung beeinflusst? Wie sinnvoll sind Kinderlebensmittel? Diese Fragen und mehr werden im Elternabend bearbeitet. Es erwarten Sie praktische Tipps für den Alltag und Zeit zum Mitreden und Mitdiskutieren.

C „Kulinarischer Bauchladen“

Ein Elternabend ganz individuell nach Ihren Interessen. Wählen Sie aus folgenden Themen drei Beliebige aus:

- Ernährung und unser Klima
- Unser Darm – das Genie
- Brainfood & Frühstück
- aktuelle Ernährungstrends
- Zucker = Zucker?
- Ernährungsirrtümer
- vegetarische Familienmahlzeiten
- Laktose, Gluten & vieles mehr – Essen oder Verzicht?

3. Marktplatz (Informationsstand)

Eltern haben oft Fragen bezüglich der Ernährung ihres Kindes – diese können während der Bring- oder Abholzeit bei unserem Informationsstand mit einer **avomed**-Diätologin, gestellt werden. Voraussetzung für ein gutes Gelingen ist die Zusammenarbeit mit dem Kindergartenpersonal, das die Eltern auf diese Möglichkeit aufmerksam macht.