

Themenkatalog „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“

für Kindergärten

Für Kindergartenkinder:

- 1 „Bunt ist g'sund!“**
Viktor, Gretl, Michl, Olivia und Seppel stellen uns einfache Regeln für das genüssliche und gesunde Essen vor. In dieser Einheit können Kinder Essen mittels einer Sinnesübung positiv erleben - z.B. anhand einer Blindverkostung.
- 2 „Bauchknurren“**
Warum rumpelt es in meinem Bauch ab und zu? Was passiert mit dem Essen in meinem Magen? Was macht der Darm? 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 ist Leben“**
Was macht das Wasser in unserem Körper? Was sind die optimalen Durstlöscher? Die Kinder lernen unseren Freund, den Wassertropfen kennen, der unbedingt die Abenteuer im menschlichen Körper erleben möchte.

Wichtige Information: Mit den Kindern wird keine Jause zubereitet.

Für den Elternabend:

- A „Gesundes Essen schmeckt nicht – oder doch?“**
Tipps, Tricks und Empfehlungen – wie können sie im Alltag mit Kindergartenkindern (z.B. bei Gemüseuffeln und Wasserverweigerern) umgesetzt werden? Dazu werden Jausengestaltung und die Sinnhaftigkeit von Kinderlebensmitteln besprochen und im Anschluss anfallende Fragen von der Diätologin gerne beantwortet.
- B „Das Kind im Schlaraffenland“**
Wir beleuchten die Ernährungssituation früher und heute. Sowohl die vielfältige Auswahl an Lebensmitteln – z.B. im Supermarkt - als auch Medien und Werbung erschweren die Umsetzung eines gesunden Essverhaltens und stellen für viele Familien eine große Herausforderung dar. Welche unterschiedlichen Wege gibt es, sich im modernen Schlaraffenland zurechtzufinden? Es erwarten Sie praktische Tipps für den Alltag und Zeit zum Mitreden und Mitdiskutieren.