

# Themenkatalog „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“

für Kindergärten

## Für Kindergartenkinder:

---

- 1 „Gesundes Essen schmeckt nicht – oder doch?“**  
Viktor, Gretl, Michl, Olivia und Seppel stellen uns einfache Regeln für das genussvolle und gesunde Essen vor. Essen mittels Sinnesübung positiv erleben - z.B. Lebensmittel blind verkosten.
- 2 „Bauchknurren“**  
Warum rumpelt es in meinem Bauch ab und zu? Was passiert mit dem Essen in meinem Magen? Was macht der Darm? Diese und viele andere Fragen rund um die Verdauung werden in diesem Workshop bearbeitet. 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 neuen Freund, den Wassertropfen kennen, der unbedingt die Abenteuer im menschlichen Körper erleben möchte.

**Zusätzliche wichtige Information: Mit den Kindern wird keine Jause zubereitet.**

## Für den Elternabend:

---

- A „Gesundes Essen schmeckt nicht – oder doch?“**  
Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung begegnen uns tagtäglich. Welche Empfehlungen sind derzeit aktuell und wie können sie im Alltag mit Kindergartenkindern (z.B. bei Gemüseweigerern und Wasserverweigerern) umgesetzt werden? Diese und andere Fragen werden im Zuge des Elternabends beantwortet. Dazu werden Jausengestaltung und die Sinnhaftigkeit von Kinderlebensmitteln besprochen.
- B „Das Kind im Schlaraffenland“**  
Wir beleuchten die Ernährungssituation früher und heute. Sowohl die vielfältige Auswahl an Lebensmitteln 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? Wie sinnvoll sind Kinderlebensmittel? Es erwarten Sie praktische Tipps für den Alltag und Zeit zum Mitreden und Mitdiskutieren.

Name und Adresse des Kindergartens/der Kinderkrippe

**avomed**

Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol  
Anichstraße 6/4  
6020 Innsbruck

**Anmeldung**

**Modul „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“**

FAX: 0512/58 30 23

Bitte in Blockbuchstaben ausfüllen

Kontaktperson:.....

Telefonnummer: .....

Am besten erreichbar: .....

E-Mail-Adresse: .....

<input type="checkbox"/> <b>Einheit für Kinder</b> Dauer: 1 UE (ca. 45 min.) pro Gruppe  Gewünschtes Thema (Nummer lt. Themenkatalog): 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> Anzahl Gruppen: ..... Anzahl Kinder: .....	<input type="checkbox"/> <b>Elternabend à 2 UE</b>  Gewünschtes Thema (lt. Themenkatalog): A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
--	---

Anmeldeschluss ist der 11. Jänner 2019

**Nach Einlangen des Anmeldeformulars werden wir uns per E-Mail mit Ihnen in Verbindung setzen. Die Terminvergabe erfolgt telefonisch nach Anmeldeeingang bzw. regionalen Koordinationserfordernissen.**

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift