

# Themenkatalog

## „GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN“ 2023

für Kindergärten

**Für Kindergartenkinder** - Wichtige Information: Mit den Kindern wird keine Jause zubereitet.

### 1 „Bunt ist g'sund!“

Viktor, Gretl, Michl, Olivia und Seppl stellen uns einfache Grundlagen für das genussvolle und ausgewogene Essen vor. Dies kann auch in diesem Alter durch positive Erfahrungen mit allen Sinnen interessant vermittelt werden.

### 2 „Bauchknurren“

Warum rumpelt 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“

Was macht das Wasser in unserem Körper? Was sind die optimalen Durstlöscher? Die Kinder lernen unsere Freunde, die Wassertropfen kennen, die unbedingt die Abenteuer im menschlichen Körper erleben möchten.

**für den Elternabend in Präsenz:** 2 UE (100 min)

### A „Gesundes Essen schmeckt nicht – oder doch?“

Gemüse? Joghurt? Schokolade? Was und wieviel sollte mein Kind essen? Wie kann ich eine ausgewogene Jause gestalten? Tipps, Tricks und Empfehlungen gibt es rund um das Thema Essen und dem Umgang mit „Gemüsemuffeln“ und „Safttrinkern“.  
Ein interaktiver Elternabend, bei dem Fragenstellen erwünscht ist.

### B „Das Kind im Schlaraffenland“

Kinder entwickeln ihre eigenen Vorlieben und ihre ganz eigene Art und Weise Essen wahrzunehmen. Wie können wir sie dabei unterstützen? Werden Sie dabei auch durch die Werbung beeinflusst? Wie sinnvoll sind Kinderlebensmittel? Es erwarten Sie praktische Tipps für den Alltag und Zeit zum Mitreden und Mitdiskutieren.

### C „Such's Dir aus!“

Ein Elternabend ganz individuell nach Ihren Interessen. Wählen Sie

**drei** beliebige Themen aus:

1. Ernährung und unser Klima
2. Unser Darm – ein Genie!
3. Brainfood & Frühstück
4. aktuelle Ernährungstrends
5. Zucker = Zucker?
6. Ernährungsirrtümer
7. vegetarische Familienmahlzeiten
8. Laktose. Gluten & vieles mehr

**für den Elternabend online:** 1 UE (50 min)

### A „Gesundes Essen schmeckt nicht, oder doch?“

Tipps zur gesunden Ernährung begegnen uns tagtäglich. Welche Empfehlungen sind derzeit aktuell und wie können sie im Alltag mit den Kindern umgesetzt werden?

### B „Das Kind im Schlaraffenland“

Wie können wir Kinder beim Entwickeln eines gesunden Essverhaltens unterstützen? Welchen Einfluss haben Medien? Es werden Wege aufgezeigt um sich im modernen Schlaraffenland zurechtzufinden.

### C „Such's dir aus!“

Bitte wählen Sie einen Vortrag aus:

1. Brainfood und Frühstück
2. Ernährung - unser Klima + vegetarische Familienmahlzeiten
3. Unser Darm + Lactose,... Essen oder Verzicht?
4. Ernährungstrends + Zucker