

Mahlzeiten sind Bildungszeiten

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme (Vertiefungsveranstaltung gemäß Prävo)

Gemeinsame Mahlzeiten bieten, neben der Essensaufnahme, zahlreiche Möglichkeiten, Bildungsprozesse in Gang zu setzen. Richtig angeboten, kann Ernährungsbildung viele Bildungsbereiche abdecken:

- Wissen über ausgewogene Ernährung, Herkunft und Umgang mit Lebensmitteln;
- Wahrnehmen des Körpers über alle Sinne;
- Schulung der motorischen Fähigkeiten;
- mathematische Grunderfahrungen und Mengenverständnis;
- Erweiterung der sprachlichen und sozialen Kompetenzen;
- Kennenlernen kultureller Unterschiede sowie
- Partizipation.

Ziel des Seminars ist es, den Blick über den Tellerrand zu lenken und unter dem Bildungsaspekt praktische Orientierungshilfen für die Gestaltung der Mahlzeiten und rund ums Essen zu geben.

Zusätzlich werden wir uns mit der Frage auseinandersetzen, wie wir angemessen auf Kinder reagieren, die das Essen verweigern. Wie ist ein achtsamer Umgang möglich? Wie können Regeln aussehen unter der Prämisse, dass kein Kind zum Essen gezwungen werden kann?

Nummer

24726-067

Datum

16.03.2026

17.03.2026

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Pfarrheim der Kath. Kirchengemeinde
St. Johann Baptist Refrath
Kirchplatz 20a
51427 Bergisch Gladbach

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Rita Viertel

Erzieherin

Gesundheitspädagogin

Ernährungsberaterin

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150.00 €

Normaler Preis für Externe

200.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

16