




Steckbrief (15)

	<h2>Bärenstarke Kinderkost</h2>
<p>Hintergrund</p>	<p>Die Entwicklung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein zentrales Thema in der Gesundheitsdiskussion geworden. Derzeit bringt in Deutschland schon jedes sechste Kind zu viel auf die Waage. Weiterhin belegen Studien, dass die Häufigkeit von Übergewicht bei Kindern aus nicht deutschen Familien im Alter von 5 bis 6 Jahren fast doppelt so hoch ist wie in deutschen Familien. Auch Kinder in Familien mit geringem Einkommen sind stärker von Übergewicht betroffen.</p> <p>Die Grundlage für eine gesunde Ernährung muss bereits im frühen Kindesalter gelegt werden. Da ungünstige Ernährungsgewohnheiten zum Teil von Generation zu Generation weitergegeben werden, ist es sinnvoll schon bei den Eltern anzusetzen, so dass sie ein vernünftiges Essverhalten vorleben können.</p>
<p>Inhalt / Methode</p>	<p>Grundlagen und Tipps rund um eine gesundheitsfördernde Kinderernährung und Mahlzeitengestaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Lebensmittel und Getränke braucht mein Kind? Wie entstehen Essgewohnheiten? • Wie kann ich eine gesundheitsfördernde Ernährung in der Familie umsetzen? Tipps für die Planung, zum Einkauf und zur Zubereitung von Mahlzeiten und grundlegende Regeln der Hygiene im privaten Haushalt • Werbestrategien für Kinderlebensmittel durchschauen <p>Gruppengespräche und praktische Übungen, die Essen und Trinken zum Sinneserlebnis machen, wechseln sich ab.</p>
<p>Lernziele</p>	<p>Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen einer gesunden Kinderernährung kennen und entwickeln Ansatzpunkte, wie sie sie individuell und schrittweise in ihrer eigenen Familie umsetzen können.</p>
<p>Zielgruppe</p>	<p>Junge Erwachsene mit Kindern und junge Familien mit geringem Einkommen</p>
<p>Referenten</p>	<p>Ernährungswissenschaftlerin mit Erfahrung in Methodik der Gruppenberatung und Präsentation</p>
<p>Dauer</p>	<p>3 Stunden</p>
<p>Kosten</p>	<p>auf Anfrage</p>

Durchblick gehört dazu!