

# DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW  
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG



Rückantwort an:

Mail: [ernaehrung@bewegungskindergarten-nrw.de](mailto:ernaehrung@bewegungskindergarten-nrw.de)

**Vanessa Drösser**

Koordinatorin für den Pluspunkt Ernährung  
AOK Rheinland/Hamburg  
Von-Loe-Straße 24-26  
47906 Kempen

## Anmeldung zur Netzwerktagung

Name der Einrichtung			
Straße, Nr.		Telefon	
Postleitzahl		Ort	
E-Mail			
Leitung der Einrichtung			
Anzahl der Gruppen			

Als „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“ bzw. Einrichtung auf dem Weg zum Zertifikat melden wir uns verbindlich für folgende Netzwerktagung an:

✗	Datum	Stadt	Veranstaltungsort	Personen
	<b>12.09.2019</b> Donnerstag 9:30h-17:00h	Dortmund	AOK NORDWEST Kopenhagener Straße 1 44269 Dortmund	

(bitte Veranstaltung ankreuzen und Anzahl der Personen angeben)

Im Rahmen der Netzwerktagungen bieten wir Ihnen folgende Workshops an:

**I „Seelische Gesundheit“**

**II „Anders-Esser - stressfreie Mahlzeiten“**

**III „Speiseplanung - Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit“**

**IV „Sei Pippi!? Sei Annika!?... - Sei Du selbst!“ - Selbstkonzept durch Bewegung fördern**

Bitte geben Sie hier Ihre beiden Workshops und eine mögliche Alternative an:

**Netzwerktagung**

**Name, Vorname**

**2 Workshops**

**1 Alternative**

<b>Dortmund</b>			
12.09.2019 (Donnerstag, 9:30h-17:00h)			





## Kurze Workshopbeschreibungen

### I „Seelische Gesundheit“

Bewegung macht glücklich • Essen streichelt die Seele<sup>[SEP]</sup> (positiver Einfluss von Bewegung und Ernährung auf die psychische Gesundheit und Resilienz, kurzer Theorieinput mit anschl. Austausch und Selbsterfahrung) Resilienz- und Lebenskompetenzförderung praktisch<sup>[SEP]</sup> (Meine Rolle als Erzieher/-in; Beziehungen gestalten, Kommunikation & Partizipation: Resilienz im Kita-Alltag fördern; „Praxis-Wundertüte“: Vorstellung ausgewählter resilienzfördernder Übungen (Spiele zur Förderung der Selbstwahrnehmung, Kooperations- und Freundschaftsspiele, Übungen zur Gefühlswahrnehmung, Stopp-Spiele)

### II „Anders-Esser - stressfreie Mahlzeiten“

„Hat mein Kind heute gut gegessen?“ Welche Erzieherin kennt sie nicht - diese weitverbreitete Elternfrage. Meist ist die quantitative Bewertung angefragt, doch die gesellschaftlichen Gesundheitsprobleme der heutigen Zeit bedürfen eine andere Betrachtung der Ess-Situationen. In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Esstypen von Kinder vorgestellt und ihre möglichen Hintergründe erläutert. Es werden Methoden und Vorgehensweisen vorgestellt, um Ess-Situationen und Elterngespräche entspannt gestalten zu können. Dabei spielt die eigene Haltung zum Thema Essen eine wesentliche Rolle.

### III „Speiseplanung - Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit“

Für eine ausgewogene Ernährung ist die überdachte Zusammenstellung der Mittagsmahlzeit unverzichtbar. Der DGE-Qualitätsstandard ist hierbei eine unumgängliche Orientierungshilfe. In diesem Workshop lernen Sie diesen DGE-Qualitätsstandard einzusetzen, um Ressourcen und Hindernisse herauszustellen und im Austausch mit anderen Kitas Lösungen zu erarbeiten. Egal ob Sie von einem Caterer beliefert werden oder in Ihre Einrichtung frisch gekocht wird, finden Sie Ihre Potentiale bei der Mittagsmahlzeit.

### IV „Sei Pippi!? Sei Annika!?... - Sei Du selbst!“ Das Selbstkonzept durch Bewegung fördern

Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen sind die Basis zur Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes von Kindern. Sie beeinflussen außerdem ihre körperlichen, sozialen und personalen Gesundheitsressourcen.

Lernen Kinder ihre Fähigkeiten durch Bewegung, Spiel und Sport realistisch einzuschätzen, sind sie ungewohnten Situationen gewachsen. Sie können angemessen reagieren und trauen sich neue Herausforderungen anzunehmen.

Welche Aspekte im Rahmen einer alltagsintegrierten Bewegungsförderung zu erfüllen sind, damit Kinder zu starken Persönlichkeiten heranwachsen, wird in diesem Workshop fachlich eingebettet und praktisch erarbeitet.

