



Anmeldung zu Workshops rund um den Pluspunkt Ernährung

In den vergangenen Jahren haben wir den Wert digitaler Veranstaltungen zu schätzen gelernt und eine positive Resonanz zu unseren digitalen Angeboten erhalten. Daher möchten wir auch in diesem Herbst an zwei Tagen verschiedene **digitale, kostenfreie Angebote aus dem Dreiklang Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit** für die „Anerkannten Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung“ anbieten.

Natürlich tragen diese Angebote zur **Verlängerung des Gütesiegels/Zertifikates** bei: Jeder Ernährungsworkshop (grüne Markierung) gilt als Baustein der Mitarbeiterqualifizierung zur Verlängerung des Zertifikates „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“ und wird mit 4 Lerneinheiten im Bereich Ernährung anerkannt. Zusätzlich werden die Workshops aus dem Bereich Seelische Gesundheit und aus dem Bewegungsbereich (blaue Markierung) auch vom Landessportbund/Sportjugend NRW im Rahmen der Qualitätssicherung für „Anerkannte Bewegungskindergärten des LSB NRW“ ebenfalls mit 4 Lerneinheiten bzw. mit 4 Lizenzpunkten für die Verlängerung der ÜL-B Lizenz „Bewegungsförderung in Verein und Kita“ (ZBF, BiKuV, GfK) anerkannt.

Die **Zugangsdaten zum digitalen, virtuellen Veranstaltungsraum** erhalten Sie an die angegebene E-Mail-Adresse spätestens zwei Tage vor der jeweiligen Veranstaltung. Die Workshops werden über BigBlueButton und/oder ZOOM stattfinden. Mit den Zugangsdaten erhalten Sie auch eine kurze Anleitung zur technischen Einwahl.

Jede/-r Teilnehmer/-in sollte sich an einem separaten Endgerät zuschalten, so kann optimal digital miteinander kommuniziert werden. Sie benötigen also jeweils **pro Person einen PC/Laptop mit Kamera und Mikrofon/Lautsprecher** bzw. falls vorhanden ein Headset. Die Nutzung eines Tablets ist möglich, aber nicht ganz so komfortabel. Ein Smartphone ist für diesen Zweck ungeeignet. Ob Sie dann in der Kita oder im Homeoffice sind, klären Sie bitte mit der Einrichtungsleitung/dem Träger. Wir empfehlen aber dringend es so zu organisieren, als wären Sie zu einer Fortbildung außer Haus, damit Sie nicht gestört werden oder als Springer aus der Fortbildung gerufen werden.

Eine kurze Inhaltsbeschreibung und die Anmeldung finden Sie auf den folgenden Seiten.

Ihre **Anmeldung** senden Sie bitte bis spätestens 15.10.2023 **ausschließlich per E-Mail** an:

ernaehrung@bewegungskindergarten-nrw.de

Sollte ein Workshop ausgebucht sein, zählt im Zweifelsfall die Reihenfolge der Anmeldung.



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 ausschließlich per E-Mail an: ernaehrung@bewegungskindergarten-nrw.de

Daten der Einrichtung:

Name der Einrichtung	
Straße, Nr.	
Postleitzahl, Ort	
E-Mail	

NOVEMBER 2023

Daten der/des Teilnehmer/-in:

Name	
Persönliche E-Mail-Adresse	(ausschließlich für die Zugangsdaten zum virtuellen Veranstaltungsraum)

Wählen Sie ganz nach Ihren Interessensschwerpunkten und zeitlichen Kapazitäten maximal zwei Workshops aus.

x **Interaktive Workshop-Angebote aus Ernährung, Bewegung oder Seelischer Gesundheit (jeweils 4 Lerneinheiten)**

Dienstag, 07. November 2023
vormittags 8:30-12:00 Uhr

	1. „VielEsser“ - Hunger und Genuss als Ersatzgefühl? <small>(EM)</small>
	2. Abwehrkräfte stärken - Essen für ein gutes Immunsystem <small>(MB)</small>
	3. Geschmack / Geschmacksentwicklung <small>(ES)</small>
	4. Seelische Gesundheit als Fokus in Bildungs- und Erziehungspartnerschaft
nachmittags 13:00-16:30 Uhr	
	5. Abwehrkräfte stärken - Essen für ein gutes Immunsystem <small>(MB)</small>
	6. Clever einkaufen und kochen - bewusste Ernährung preiswert gestalten <small>(SL)</small>
	7. „Kannst Du das? – Ja, ich kann das!“

Mittwoch, 08. November 2023
vormittags 8:30-12:00 Uhr

	8. „Anders-Esser“ - Umgang mit herausfordernden Essenssituationen <small>(EM)</small>
	9. Vegetarische Mahlzeiten - mehr als nur Fleisch weglassen <small>(SL)</small>
	10. Seelische Gesundheit als Fokus in Bildungs- und Erziehungspartnerschaft
	11. „Kleine Bewegungen ganz groß“
nachmittags 13:00-16:30 Uhr	
	12. Lebensmittelhygiene – Keine Chance für Keime & Co <small>(JD)</small>
	13. Ernährungsmythen im Kreuzverhör <small>(MB)</small>
	14. „Anders-Esser“ - Umgang mit herausfordernden Essenssituationen <small>(ES)</small>





Kurze Beschreibungen der verschiedenen Workshops in den Bereichen Ernährung, Bewegung & Seelische Gesundheit

1. „VielEsser“ - Hunger und Genuss als Ersatzgefühl?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem sensiblen Thema Adipositas im Kindesalter. Neben Hintergrundinformationen steht der gemeinsame Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt: Welche möglichen Bedürfnisse stecken hinter dem Wunsch nach viel Essen? Mit welcher Haltung begegnen wir den Familien mit übergewichtigen Kindern und wie können wir unterstützend wirksam sein?

2. & 5. Abwehrkräfte stärken - Essen für ein gutes Immunsystem

Wir essen aus vielen verschiedenen Gründen. Neben der Energieversorgung stellt die Lieferung wichtiger Substanzen für den Körper einen Hauptgrund dar. In diesem Workshop möchten wir aufklären, welche Stoffe in der Nahrung helfen dem Körper erfolgreich Schutzschilde gegen krankmachende Einflüsse zu bilden. Welche ungünstigen Faktoren schwächen genau diese Abwehrsysteme? Selbstverständlich möchte dieser Workshop zu den persönlichen Erkenntnissen auch den Transfer zu Ihrer täglichen Arbeit schaffen. Wie können Sie dieses Wissen für Ihre pädagogische Arbeit, in Elterngesprächen und Ihre Vorbildfunktion nutzen?

3. Geschmack / Geschmacksentwicklung

Wissen Sie, wann Sie auf den Geschmack gekommen sind? Was prägt unsere Geschmacksentwicklung und welchen Anteil haben Sie pädagogisch im Kita-Alltag an dieser Entwicklung bei den Kindern? Welche Strategien fördern den Mut zu Neuentdeckungen? In diesem Workshop betrachten wir neben den physiologischen und kulturellen Aspekten der Geschmacksbildung auch die kleinen Momente, in denen Sie mit Achtsamkeit die Geschmacksentwicklung begleiten oder gezielt anleiten können.

4. & 10. Seelische Gesundheit als Fokus in Bildungs- & Erziehungspartnerschaft

Die Förderung der seelischen Gesundheit ist Teil des Bildungsauftrags der Kita. Die Bildungsforschung lehrt uns jedoch, dass familiäre Faktoren einen viel größeren Einfluss auf die Entwicklung haben. Insofern bedeutet eine gelingende „Bildungs- und Erziehungspartnerschaft“, die Eltern durch Angebote zu unterstützen, die familiäre Entwicklungsumgebung gesundheitsfördernd zu gestalten. In dem Workshop werden kommunikative Optionen aufgezeigt, wie Eltern in die Förderung der seelischen Gesundheit einbezogen und motiviert werden können. Besondere Aspekte sind dabei: Eine gute Klärung der gegenseitigen Erwartungen zu Beginn der Zusammenarbeit; Seelische Gesundheit als Thema in Entwicklungsgesprächen; Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen; mögliche Bildungsangebote und sinnvolle Beratungsoptionen.



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



5. Abwehrkräfte stärken - Essen für ein gutes Immunsystem (siehe 2.)

6. Clever einkaufen und kochen - bewusste Ernährung preiswert gestalten

Die Inflationsrate von Lebensmittel lag im Jahr 2022 bei knapp 11%. Das ist hart für Verbraucher/-innen, aber auch Caterer und Kitas. Wie können wir durch gute Planung, überlegtes Einkaufen und cleveres Kochen wenigstens einen Teil der Kosten auffangen? Dieser Workshop bietet Ideen und Anregungen, lebt aber auch von Ihren Vorschlägen und Erfahrungen.

7. „Kannst Du das? – Ja, ich kann das!“

Die Entwicklung des Selbstkonzeptes von Kindern fördern - das WIE entscheidet!

Wie entwickeln Kinder ein Bild von sich selbst und damit ihre Identität? Welche Rolle spielen Erzieher/-innen dabei. Kinder sind neugierig, wissbegierig und offen, sie haben ein natürliches Interesse an der eigenen Person, sie wollen ausprobieren und selbstwirksam werden. Diese Eigenschaften können wir unterstützen. In dem Workshop frischen wir (zunächst) Kenntnisse zum Selbstkonzept auf. Wir verbinden diese Erkenntnisse mit praktischen Beispielen, die in den Alltag integriert werden, oder in Form von Bewegungsmöglichkeiten stattfinden können. Zudem bieten sie Anregungen für die Familien zuhause. Ein kollegialer Austausch eröffnet die Möglichkeit, „best practice“-Ideen vorzustellen.

8. & 14. „Anders-Esser“ - Umgang mit herausfordernden Essenssituationen

„Hat mein Kind heute gut gegessen?“ Welche/-r Erzieher/-in kennt diese weitverbreitete Elternfrage nicht. Meist ist die quantitative Bewertung angefragt. In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Esstypen vorgestellt und ihre möglichen Hintergründe erläutert. Es werden Methoden und Vorgehensweisen erarbeitet, um Ess-Situationen und Elterngespräche entspannt zu gestalten. Dabei spielen die eigene Haltung und Achtsamkeit zum Thema Essen eine wesentliche Rolle.

9. Vegetarische Mahlzeiten - mehr als nur Fleisch weglassen

Eine überdachte Zusammenstellung der Mittags- und Zwischenmahlzeiten ist in Ihrem Kitaalltag sicherlich schon selbstverständlich und unverzichtbar. Der „bekannte“ DGE-Qualitätsstandard ist hierbei eine optimale Orientierungshilfe. Dieser Workshop möchte Besonderheiten einer vegetarischen Mittagsverpflegung in den Blick nehmen. Hierbei werden Vorteile und Hindernisse, aber auch Lösungen, gemeinsam erarbeitet. Egal ob Sie beliefert werden oder in Ihrer Einrichtung frisch gekocht wird: Schöpfen Sie Ihre Potentiale bei der Mahlzeitenplanung aus!





10. Seelische Gesundheit als Fokus in Bildungs- & Erziehungspartnerschaft (siehe 4.)

11. „Kleine Bewegungen ganz groß“

Von der Kunst, dem Bewegungsdrang von Kindern Raum zu geben

Die Überzeugung, selbst etwas bewirken zu können, unterstützt Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Durch Selbstwirksamkeitserfahrungen, die durch Bewegung wunderbar umfassend initiiert werden, gewinnen Kinder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und machen sie stark. Wie kann es also gelingen, alltagsintegriert Impulse zu setzen und Kindern dadurch Raum für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu bieten? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Praxisbeispielen, die leicht umsetzbare Bewegungsanlässe schaffen (können). Dabei ergeben sich beispielweise aus Bewegungsimpulsen großräumige Bewegungsideen, die von den Kindern selbst entwickelt werden.

12. Lebensmittelhygiene – Keine Chance für Keime & Co

Schätzungsweise über eine Million Menschen erkranken pro Jahr deutschlandweit durch Erreger in Lebensmitteln. Ein sorgfältiger Umgang mit Lebensmitteln schützt vor Infektionen. In Kindertageseinrichtungen werden Kinder mit einem noch nicht vollständig ausgeprägten Immunsystem betreut, weshalb hier ein besonderes Augenmerk auf die Lebensmittelhygiene und den Infektionsschutz gelegt werden muss. In diesem Workshop erhalten Sie viel fachlichen Input, um das Hygienemanagement in Ihrer Einrichtung auf den Prüfstand zu stellen. Außerdem genügen Sie mit Ihrer Teilnahme der jährlich vorgeschriebenen Schulungspflicht gemäß Lebensmittelhygieneverordnung und erhalten die Folgebelehrung gemäß Infektionsschutzgesetz §43.

13. Ernährungsmythen im Kreuzverhör

„Machen Bananen glücklich?“, „Schokolade ist Nervennahrung“, „Heiße Zitrone“ soll bei Erkältungen helfen oder „warme Milch mit Honig“ fördert das Einschlafen. Es gibt einige Aussagen und Meinungen rund um die Ernährung, die leben immer wieder auf oder halten sich hartnäckig. Oft sind sie wissenschaftlich nicht belegt. In diesem Workshop werden Sie darin bestärkt, die Informationen aus dem Volksmund und den Medien kritisch zu betrachten. Ein Ziel ist es, im Arbeitsalltag dem Thema Essen / Ernährung mit einer sicheren Haltung begegnen zu können.

14. „Anders-Esser“ - Umgang mit herausfordernden Essenssituationen (siehe 8.)

