

Seminar zum Thema

Gesunde Ernährung im Kleinkindalter

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über die Bedeutung von Makro- und Mikronährstoffen im Kleinkindalter
- ✓ Praktisches Wissen im Umgang mit schwierigen, problematischen Ernährungsverhaltensweisen
- ✓ Bewusstsein über die Bedeutung einzelner Nahrungsgruppen für den Stoffwechsel eines Kleinkindes
- ✓ Praktische Umsetzung einer erfolgreichen, kindgerechten Ernährung für die Kleinsten
- ✓ Umfassender Überblick zu Möglichkeiten der Mahlzeitengestaltung und angepassten Speisenzubereitung
- ✓ Praktische Kenntnisse über die gesunde Kleinkindernährung im Alltag und viele gesunde Rezepte

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Grundlagen der gesunden Ernährung im Kleinkindalter
- ✓ Erhöhter Nährstoffbedarf im Kleinkindalter – Was brauchen Kinder in den ersten Lebensjahren?
- ✓ Ernährungsbedingte Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter
- ✓ Richtig Essen mit dem Kleinkind – Tipps für die Gestaltung einer gesunden Ernährung für Kleinkinder
- ✓ Empfehlungen für die Mahlzeitengestaltung und den Umgang mit der kindgerechten Ernährung
- ✓ Wie Sie Kinder für gesunde Ernährung begeistern und ihnen langfristig sehr gesunde Nahrungsmittel schmackhaft machen können
- ✓ Wie Sie den Geschmackssinn Ihrer Kinder trainieren können – Spiele, Tipps und Tricks
- ✓ Ausgewählte Themenschwerpunkte und Problematiken in der Ernährung von Kleinkindern:
Was tun wenn das Kind kein Gemüse mag?, Mit einem schwierigen Esser braucht man Geduld, Einseitige Ernährung – immer nur Lieblingspeise?, Essen unter Protest oder Essen verweigern?, Feinschmecker?, Umgang mit süßen Versuchungen und verstecktem Zucker, Tipps zum kontrollierten Naschen
- ✓ Zeitspartipps zur Mahlzeitengestaltung und Rezepte für schnelle, einfache, gesunde Hauptmahlzeiten
- ✓ Rezepte für einfache, gesunde, vitalstoffreiche Kindersnacks und Empfehlungen zur Jausengestaltung
- ✓ Rezepte für gesunde Kindergetränke – ergänzend zu Wasser, Kräuter- und Früchtetee