

## **Seminar zum Thema**

### **Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche**

#### **Zielstellung und Auswirkungen:**

- ✓ Kenntnisse über die Bedeutung von Makro- und Mikronährstoffen im Kindes- und Jugendalter
- ✓ Praktisches Wissen im Umgang mit schwierigen, problematischen Ernährungsverhaltensweisen der Kinder
- ✓ Bewusstsein über die Bedeutung einzelner Nahrungsgruppen für den Stoffwechsel von Kindern
- ✓ Umsetzung einer erfolgreichen, kindgerechten Ernährung für Kinder und Jugendliche
- ✓ Umfassender Überblick zu Möglichkeiten der Mahlzeitengestaltung und Speisenzubereitung
- ✓ Praktische Kenntnisse über geeignete und ungeeignete Nahrungsmittel im Kindesalter

#### **Spezifische Inhalte des Vortrags:**

- ✓ Gesunde Ernährung – Grundlagen für die erfolgreiche Umsetzung im Kindes- und Jugendalter
- ✓ Wie viel Energie benötigen Kinder und Jugendliche?
- ✓ Flüssigkeitszufuhr im Kindes- und Jugendalter
- ✓ Kritische Nährstoffe im Kindesalter
- ✓ Ernährungsmodelle für Kinder
- ✓ Praktische Empfehlungen zu Lebensmittelgruppen
- ✓ Getreide und Getreideprodukte
- ✓ Gemüse und Obst
- ✓ Milch und Milchprodukte
- ✓ Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- ✓ Speisefette und Öle
- ✓ Süßigkeiten
- ✓ Fast Food