

**Samstag,
01.07.2023
in Frankfurt**

verbraucherzentrale

BILDUNGORT ESSTISCH!

Fachtag zu Ernährungsbildung, dem Bildungs- und Erziehungsplan und Resilienz-Förderung rund um den Esstisch

Für Fachkräfte, Fachberatungen, Fortbildnerinnen, Fortbildner und Eltern aus den Bereichen Kindertagespflege und Kindertagesstätten sowie alle Interessierten

Gefördert durch:



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

Bildungsort Esstisch!

Fachtag zu Ernährungsbildung, dem Bildungs- und Erziehungsplan und Resilienz-Förderung rund um den Esstisch

Gerade bei den Kleinsten sind gemeinsame Mahlzeiten alltägliche Schlüssel-situationen für ihre Entwicklung. Positives Erleben beim Essen legt den Grundstein für ein lebenslanges, gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten. Aktivitäten rund um „Abwechslungsreiche Ernährung von Anfang an“ sind daher geeignete Inhalte für den gelebten Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0–10 Jahren (BEP). Hierbei findet Bildung über den Tellerrand hinaus statt.

Die gemeinsame Gestaltung von Essenssituationen fördert die Partizipation und das gute Miteinander. Der Esstisch als Raum zur Kommunikation stärkt die sozialen und individuellen Kompetenzen, das Essen mit allen Sinnen, sowie die differenzierte Wahrnehmung. Kinder haben ein Recht auf Gesundheit und damit auf ein qualitativ hochwertiges, kindgerechtes Essen.

In Krisenzeiten ist der Umgang mit schwierigen Situationen ein zentraler Aspekt in der Kindertagesbetreuung. Der Blick auf die Entwicklung der kindlichen Kompetenzen und die Erweiterung ihrer Verarbeitungs- und Handlungsmöglichkeiten steht hierbei im Mittelpunkt. Resilienz bedeutet in diesem Zusammenhang, dass sich Menschen den Herausforderungen und Veränderungen in ihrem Umfeld anpassen und gleichzeitig eine eigene Gestaltungskraft entwickeln können. Wegen der Bedeutung der Resilienz-Förderung legt der Fachtag legt hierauf einen Schwerpunkt.

Der Fachtag gibt sowohl Betreuungspersonen der frühkindlichen Bildung in Kindertagespflege und Kindertagesstätten als auch Referent:innen und Fachberatungen Ideen und Impulse für ihre Arbeit. Er bietet Gelegenheit, diese konstruktiv auszutauschen und miteinander zu vertiefen. Der fachliche Input wird in den Workshops genutzt, um mögliche Praxisansätze kennenzulernen.

Programm (unter Vorbehalt)

- 8.30 Uhr** Ankommen beim Begrüßungskaffee
- 9.00 Uhr** Eröffnung und Grußworte
- 9.30 Uhr** Frederick sammelt Sonnenstrahlen, Farben und Wörter – Resilienz-Förderung und Partizipation rund um den Esstisch
Roberta Bandel, Therapeutin, Coach und Pädagogin
- 10.30 Uhr** **Pause**
- 11.00 Uhr** Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen – Essbeziehung und Esserziehung
Edith Gätjen, Ökotrophologin, Systemische Paar- und Familientherapeutin
- 12.15 Uhr** **Mittagspause**
- 13.00 Uhr** **Workshop-Phase 1**
- 14.45 Uhr** **Pause**
- 15.15 Uhr** **Workshop-Phase 2**
- 17.00 Uhr** Zusammenfassung des Tages und gemeinsamer Abschluss
- 17.15 Uhr** **Ende**

Workshops

Workshops mit Schwerpunkt auf dem Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan

Workshop 1: „Das resiliente Kind. Was Kinder stark werden lässt“. Resilienz-Förderung in Kindertagespflege, KiTa und Familie

Referentin: Roberta Bandel (Therapeutin, Coach und Pädagogin)

Resilienz definiert, ursprünglich aus der Physik, die Eigenschaft eines Körpers, nach einer Verformung in seinen ursprünglichen Zustand zurückzukehren. In der Psychologie beschreibt sie die seelische Widerstandskraft und damit die Fähigkeit, Krisen gut zu bewältigen. Auch Kinder sind in der Lage, eigene Kräfte zu aktivieren und Ressourcen zu mobilisieren, um herausfordernde Situationen zu bewältigen. Hierbei können wir sie unterstützen, begleiten und fördern. Der Workshop vertieft Konzepte aus der Resilienzforschung, die im Vortrag vorgestellt wurden. Diese werden wir gemeinsam auf den pädagogischen Alltag, im Besonderen am Beispiel der Essenssituation, übertragen, zur Umsetzung Ideen und Best Practice sammeln und Erfahrungen austauschen.

Der Workshop bietet einen Einblick in das Resilienzkonzept und zeigt praktische Ansätze auf, wie Kinder und Familien unterstützt werden können. Er führt in Grundlagen ein, zeigt didaktische Handlungsanregungen auf und vermittelt praktische Tipps und Literatur.

Workshop 2: „Ich esse, ich lerne – und das immerzu“ – Das Selbstbild im Fokus

Referentin: Eva-Maria Maier (BEP-Fachkraft)

Kinder entwickeln sehr früh ein eigenes Selbstbild, das sich immer weiter herausbildet. Es entwickelt sich aus Erfahrungen, Gefühlen und Rückmeldungen und Zuschreibungen von anderen. Wichtig sind dabei auch die Erfahrungen, die Kinder im Alltag mit dem Essen und im Umgang mit Nahrungsmitteln im Kontakt mit anderen sammeln. Das Körperbild ist ein Teil des Selbstbildes. Ein positives Selbstbild spielt eine entscheidende Rolle für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Der Workshop beschäftigt sich mit der Frage, wie man Kinder bei der Unterstützung ihres Selbstkonzeptes auch im Hinblick auf den BEP unterstützen kann.

Kinder haben das Recht auf Gesundheit und Fürsorge, ebenso auf Mitbestimmung. Wie lässt sich das am Esstisch umsetzen, so dass alle Rechte berücksichtigt werden und das Kind dabei lernt, auf sich zu vertrauen und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen? Dabei ist Essen sehr eng mit der emotionalen Befindlichkeit verknüpft.

Workshop 3: Bildungsanlässe rund um den Esstisch

Referentin: Gabi Dillenburger (BEP-Multiplikatorin)

Essen ist mehr als nur die Aufnahme von Nährstoffen. Die Mahlzeiten in der Kindertagesbetreuung bieten als wichtiges gemeinsames Geschehen vielfältige Bildungsanlässe, zum Beispiel für die umfangliche Stärkung kindlicher Kompetenzen nach dem BEP. Welche verschiedenen Bildungsanlässe gibt es? Welche Kompetenzen werden konkret gefördert? Wie kann man die Ess-Situation im Alltag reflektieren und die Bildungsmöglichkeiten nutzen? Zentrale Stichpunkte sind auch hier Partizipation, Ko-Konstruktion, Selbstwirksamkeit und vieles mehr. Das Fazit des praxisnahen und abwechslungsreichen Workshops ist: Essen bildet.

Workshops

Workshops mit dem Schwerpunkt Ernährung/ Ernährungsbildung

Workshop 4: Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen – Essbeziehung und Esserziehung

Referentin: Edith Gätjen (Ökotrophologin)

Was Kinder wirklich gerne tun, ist gemeinsam, in Beziehung und mit allen Sinnen die Welt entdecken. Und dies auch rund um den Bildungsort Esstisch. Wie es Pädagoginnen und Pädagogen im Alltag gelingen kann, Kindern die Welt der Lebensmittel sinnlich und mit Freude zu erschließen und dabei die individuellen Bedürfnisse der Kinder in ihren Überlegungen und Handlungen immer im Blick zu haben, steht im Vordergrund des praxisorientierten Workshops. Zentral ist bei der Erarbeitung der Themenfelder die Reflexion der Haltung und die Rolle der Fachkräfte in der Essenssituation.

Workshop 5: Ausgewogene Ernährung im Kindesalter

Referentin: Martina Schneider (Ökotrophologin)

Ein Ziel des BEP sind starke und gesunde Kinder. Eine ausgewogene Ernährung und ein abwechslungsreiches und vielfältiges Lebensmittelangebot spielt hierbei eine große Rolle. Doch welches Wissen braucht es, um diese im Alltag umsetzen zu können? Welche Informationen und welches Hintergrundwissen benötigen Fachberatungen, Fachkräfte der Kindertagespflege und der Kindertagesstätten oder auch die Eltern? Dürfen beispielsweise Kleinkinder am gemeinsamen Esstisch bereits alles essen? Warum ist ein ausgewogenes Speisenangebot für die Gesundheitsförderung wichtig? Wie durchschaut man den Angebotsdschungel im Supermarkt? Brauchen 2-jährige noch spezielle Kinderprodukte? Wie lauten die Empfehlungen zur Allergieprävention? Diese und viele weitere Fragen werden mit einem Methodenmix erarbeitet und beantwortet.

Workshop 6: „Essen mit allen Sinnen“ und mehr ...

Referentin: Kathrin Stockmayer (Ökotrophologin)

„Essen mit allen Sinnen“ ist die beste Ernährungsbildung im Kleinkindalter. Wie riecht und schmeckt unser Essen? Wie kann ich die Kleinen auf die Lebensmittelvielfalt ohne Zwang und Druck neugierig machen? Neben der positiven Tischatmosphäre gibt es viele weitere Aktivitäten, um die Jüngsten mit unterschiedlichen Lebensmitteln vertraut machen zu können. Praktische Ernährungsbildung und Materialien zur Umsetzung in dem Betreuungsalltag werden vorgestellt und können im Austausch der Fachkräfte ausprobiert werden. Dieser Workshop kann mit allen Sinnen erlebt werden.

Allgemeine Informationen

Termin:

Samstag, 01. Juli 2023, 9 bis ca. 17 Uhr

Ort:

Ka Eins, Ökohaus Arche
Kasseler Str. 1A
60486 Frankfurt am Main

Anmeldung und Information:

Verbraucherzentrale Hessen e. V.
Fachgruppe Lebensmittel und Ernährung
Ansprechpartnerin: Bettina Meints-Korinth
E-Mail: meints-korinth@verbraucherzentrale-hessen.de
Telefon: (069) 97 20 10 49
www.verbraucherzentrale-hessen.de

Online-Anmeldung:

<https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/fachtag-bildungsort-essstisch>

Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt **40 Euro pro Person**. Die Bezahlung erfolgt nach Rechnungsstellung vor dem Fachtag. Eine Stornierung ist schriftlich bis jeweils 14 Tage vor der Veranstaltung möglich. Hierfür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 Euro berechnet und der Restbetrag erstattet. Es gelten unsere AGB (siehe www.verbraucherzentrale-hessen.de).

verbraucherzentrale

Hessen

Impressum:

Verbraucherzentrale Hessen e. V., Vorstand Philipp Wendt,
Große Friedberger Straße 13–17, 60313 Frankfurt am Main,
vzh@verbraucherzentrale-hessen.de, www.verbraucherzentrale-hessen.de