

Anmeldung

zum Thementag „Gesunde Ernährung“

am **Samstag, 20.09.14**

in der Waldorfkindertagesstätte Zaunkönig e.V.

Am Eichholz 8, 42897 Remscheid

Hiermit melde ich mich verbindlich an und überweise den Kostenbeitrag in Höhe von 15 € auf das Konto der

Patienteninitiative Bergisches Land

IBAN: DE47 3405 0000 0000 0158 59

Name

Straße

PLZ/Ort

Tel. Fax

E-Mail

Ich möchte gerne an folgendem Workshop teilnehmen:

(Bitte zwei zur Auswahl ankreuzen, falls einer voll besetzt ist):

- 1 Von der Muttermilch zur festen Nahrung
- 2 Gesundes und kindgerechtes Essen
- 3 Ernährung im Schulalter
- 4 Vollwertkost – das schmeckt!
- 5 Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Datum/Unterschrift

Anmeldung

per E-Mail an info@pibl.de oder den Abschnitt senden an:

Waldorf-Kindertagesstätte Zaunkönig

Am Eichholz 8

42897 Remscheid



Das Team

Margit Oelke-Rehbach, Barbara Wittler, Ingrid vom Stein, Gisela Grangeret



Bleiben Sie gesund in Körper, Geist und Seele

Wir, die Patienteninitiative Bergisches Land, wollen Sie dabei unterstützen und

- ◆ bieten Vorträge, Kurse, Informationsstände zu aktuellen Gesundheitsthemen
- ◆ arbeiten kooperativ mit verschiedenen Kultur- und Gesundheitseinrichtungen zusammen
- ◆ arbeiten als Team professionell, konstruktiv und getragen von einem vertrauensvollen Umgang miteinander
- ◆ bestärken unsere Mitglieder und Teilnehmer in ihrem eigenverantwortlichen Handeln, ihre Gesundheit als unschätzbaren Wert zu pflegen.

Thementag

Gesunde Ernährung



Samstag, 20.09.14 von 9.30 bis 16.00 Uhr

in der Waldorfkindertagesstätte Zaunkönig e.V.

Am Eichholz 8, 42897 Remscheid

in Kooperation mit



Waldorfhaus
Remscheid
Burger Straße

Ort: Waldorf-Kindertagesstätte, Remscheid, Am Eichholz 8
Kostenbeitrag: 15 €

Anmeldung an Waldorf-Kindertagesstätte Zaunkönig,
Am Eichholz 8, 42897 Remscheid

10.00 – 12.00 Vortrag

Vortrag von Dr. Petra Kühne mit Aussprache

Die Ernährung unserer Kinder – eine Grundlage für Entwicklung und Gesundheit



Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Kinder: sie fördert das Wachstum und die altersgemäße Entwicklung, die Konzentration. Jedoch machen widersprüchliche Aussagen verschiedener Ernährungslehren es schwer, sich zu orientieren und die richtige Ernährung für Kinder und Familie zu finden.

Hier werden einige Grundlagen einer individuellen Ernährung dargestellt. Themen: Nicht alle Kinder sind gleich: die Konstitutionstypen – Bedeutung der Lebensmittelqualität – Getreide und Milch – an neue Lebensmittel gewöhnen und gute Ernährungsgewohnheiten fördern.

12.00 – 13.00 Mittagessen

13.00 – 15.00 Workshops

1 Von der Muttermilch zur festen Nahrung

Ernährung im Alter von 0-3 Jahren

Wie gestalte ich diesen Übergang und wie kann Gemeinschaft dabei helfen?



Workshop mit Nicola Nocon,
Silke Nockher,
Rosemarie Hauser



2 Was bedeutet gesundes und kindgerechtes Essen?

Ernährung im Alter von 3-6 Jahren

In diesem Workshop wollen wir uns theoretisch und praktisch mit der Ernährungssituation von Kindern im Kindergartenalltag auseinandersetzen. Anregungen zur Schaffung eines gesunden und altersgerechten Rahmens für die Essenssituationen sollen im Mittelpunkt stehen. Nicht zuletzt soll Zeit sein für individuelle Fragen und einen anregenden Austausch.



Workshop mit Christina Jung,
Saskia Becker,
Antje Truemper



3 Gesunde Ernährung im Schulalter

Vollwertig Essen im Schulalter

Zwischen gemeinsamen Genuss und Protest

Workshop mit
Rike Becker,
Vanessa Höller



4 Vollwertkost – Das schmeckt!

Dieser Workshop ist für alle Praktiker gedacht, die gerne mit unseren beiden Köchinnen einen Einblick in die kindgerechte Vollwertküche erhalten möchten.

Workshop
mit Ute Debes (Foto)
und Marianne Weber



5 Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten im Kindesalter

Unverträglichkeiten auf Kuhmilch oder Gluten treten immer häufiger auf. Welche Formen der Unverträglichkeit gibt es. Wie geht man damit um im Alltag und in einer Gruppe?

Workshop mit Dr. Petra Kühne

Dr. sc. agr. Petra Kühne, verh., 3 erwachsene Söhne, Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. in Bad Vilbel, Redakteurin der Zeitschrift „Ernährungsrundbrief“, 30 Jahre Vortrags- und Kurstätigkeit

Buchveröffentlichungen: „Säuglingsernährung“ (11. Aufl. 2012), „Anthroposophische Ernährung“ (2008) „Gewürze und Kräuter“ (2. Aufl. 2008)

15.00 Imbiss

15.30 – 16.00 Fragen im Plenum, Rückblick, Abschluss