



18. Fachtagung

BERUFSKOLLEG MARIENSCHULE

23.11.2023

Gesund, stark und neugierig!

GRENZENLOS GESUND - WIE GESUND SIND GRENZEN?

Was bedeutet dir deine Gesundheit? Ob an Weihnachten, zum Geburtstag, zur Hochzeit ... wir wünschen uns regelmäßig Gesundheit. Kein Geld der Welt kann unsere Gesundheit so sehr beeinflussen, wie wir selbst und trotzdem fällt es uns schwer, sich gesund zu verhalten. Wo ist unser gesunder Verstand bei Ernährungsmythen, lukrativen Trends und verrückten Studien, die uns die ewige Jugend versprechen?

Müssen wir uns für einen gesunden Lebensstil wirklich in engen Grenzen bewegen und auf Lieblingsgenüsse verzichten? Wo bleiben Lust und Leidenschaft, wenn kleine Sünden nicht mehr erlaubt sind? Wie wichtig sind diese glückbringenden Ausreißer und Erlebnisse für unser Leben?

Doc Esser spricht über den Sinn und Unsinn von oft einseitigen Ernährungsplänen, sportlichen Höchstzielen, eifrigen inneren Schweinehunden und was Grenzen und Statistiken wirklich mit unserer Gesundheit anstellen.

Grenzenlos gesund – count the memories not the calories!



- 09.00 Uhr Stehkaffee
- 10.00 Uhr Begrüßung
- 10.15 Uhr Leitvortrag Doc Esser
- 11.45 Uhr Informationen zum Workshopangebot
- 12.00 Uhr Mittagspause
- 13.00 Uhr Workshopangebote
- 16.00 Uhr Veranstaltungsende

Workshopangebote

1 Gut essen von klein auf – gesundes Essenskonzept in der KiTa Die Verknüpfung von Verpflegung und Ernährungsbildung trägt maßgeblich zur Gesundheitsförderung in der Kita bei und kann im Kitaalltag aktiv gelebt werden. Zum einen schafft sie ein gesundheitsförderndes Umfeld durch die Verankerung einer guten Verpflegung im pädagogischen Konzept und zum anderen fördert sie mit der Ernährungsbildung die Stärken der Kinder. Die Ernährungsbildung soll dabei alltagstauglich und ganz selbstverständlich mit einfließen. Gemeinsam möchten wir mit Euch unsere aktiv lebbare Ernährungsgestaltung teilen.	2 Anerkannter Bewegungs-kindergarten und das Kibaz Wir geben einen Einblick in den Bereich des Anerkannten Bewegungs-kindergarten. Was genau ist ein „ABK“? Und welche Qualitätskriterien müssen erfüllt werden, um das Gütesiegel für den Kindergarten zu bekommen? Im zweiten Teil des Workshops schauen wir uns das Kibaz (Kinderbewegungsabzeichen) an. Das Kibaz ist in unterschiedliche Entwicklungsbereiche aufgeteilt und deckt somit alle Bereiche einer kindlichen Entwicklung ab. Dieser Teil des Workshops findet nicht nur in der Theorie statt, sondern auch in der Praxis. Hierfür wird Sportkleidung benötigt.	3 Kinderlebensmittel – halten sie, was sie versprechen? Kinderlebensmittel wie Quetschi und Co. werden in der Werbung als gesundheitsfördernd betitelt. Aber ist das auch so? Wie gehen Eltern mit diesem Thema um und wie reagieren wir als pädagogische Fachkräfte im Gespräch? Haben Kinderlebensmittel Einfluss auf das Frühstück in der Kita? Oder handelt es sich bei Kinderlebensmitteln doch um Süßigkeiten? Gemeinsam wollen wir in diesem Workshop auf Spurensuche gehen, wollen probieren und schmecken, nach Alternativen suchen und ins Gespräch kommen.	4 Gesundheitsförderung für päd. Fachkräfte – Gesundheit im Kitaalltag Theorie trifft Praxis: <ul style="list-style-type: none">• Wodurch fühlen sich Erzieherinnen und Erzieher beansprucht?• Was sind gesunde und gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen?• Rückenschule für Erzieherinnen und Erzieher (6 Eignung für Kinder): Theorie und Praxis• Entspannung und Stressbewältigung: Möglichkeiten und praktische Übungen Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ggf. Sportschule, größeres Handtuch mit!	5 Wie sage ich es „meinen“ Eltern? Gesundes Essen & reichlich Bewegung können in Kita & OGS prima gelingen. Der erhoffte Effekt bleibt jedoch aus, wenn Eltern die Wichtigkeit von gesunder Ernährung und Bewegung nicht erkennen können. Dieser Workshop soll eine Ideenschmiede werden zu gelingender Erziehungs- & Bildungspartnerschaft auch im Bezug auf den hier gelegten Schwerpunkt!	6 Man ist, was man isst. Hier können individuelle Fragen zum Bereich Ernährung gestellt & bearbeitet werden, egal, ob es sich um Ernährungsprobleme bei Jugendlichen, Angebote der Krankenkassen, Essgewohnheiten oder auch ganz andere Anliegen handelt!	7 Ernährungs-bildung Kinder lernen mit allen Sinnen, auch das Essen. Der Workshop beschäftigt sich mit der Entwicklung des kindlichen Essverhaltens und den Möglichkeiten, Kinder durch Ernährungsbildung zu gesundheitsbewussten Essen und Trinken anzuleiten.	8 Yoga für Kinder Im Workshop sollen Yoga selbst erlebt und Impulse für die Arbeit mit Kindern gegeben werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ggf. Sportschuhe oder dicke Socken und ein großes Handtuch mit.
--	--	---	--	--	---	---	--