

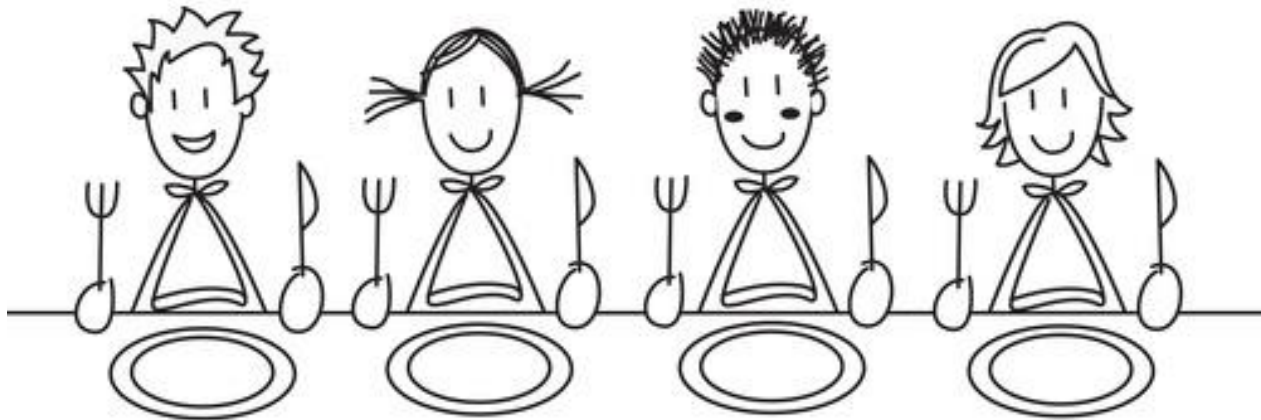
Natur genießen – mit essen nachhaltig & gesund

- Die Ziele einer gesunden Ernährung für Kinder:
- Gewährleistung eines optimalen Wachstums
- Fördern einer optimalen kognitiven Entwicklung
- Vorbeugung von Krankheiten, die durch einen unangemessenen Ernährungszustand verursacht werden
- (Überschuss oder Mangel)



Essen, ein soziales Ereignis

Gesunde und ausgewogene Mahlzeiten,
basierend auf Ernährungsempfehlungen
Ernährungs- und Geschmacksbildung



Das Essen in den Augen der Kinder

Essen muss ...



Die Entwicklung des Geschmacks

- Neophobie bei Kindern (2 bis 10 Jahre)
- Neue Gerichte werden regelmäßig angeboten.....




Die Entwicklung des Geschmacks

- Es kann 20 Versuche dauern, bis ein neues Lebensmittel geschätzt wird



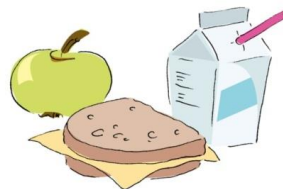
Die Entwicklung des Geschmacks

- Der Erwachsene spielt eine "Model"-Rolle und geht mit gutem Beispiel voran
- Abwechslungsreiche Ernährung
- Neophobie
-  Gewöhnung
- Geduld und Ausdauer



Ernährungsbildung – der Rahmen und die Rolle von Erwachsenen

- Bieten Sie Kindern eine gesunde, aber vernünftige Auswahl an Lebensmitteln an
- Sorgen Sie für eine gute Präsentation
- Achten Sie besonders auf den Geschmack und die Konsistenz der Gerichte



Ernährungsbildung – der Rahmen

Altersgerechte Möbel,
Teller und Besteck

Dekoration der Tische
und des Raumes

Zeitlich begrenzt im
Verhältnis zu
anderen Tätigkeiten

Angenehme
Atmosphäre



Das Speisenangebot



Kinder lernen,
zwischen nahrhaften
und genussvollen
Lebensmitteln zu
unterscheiden und
entwickeln so einen
differenzierten
Geschmack

«Schmaachcomité»

Die Kinder werden in die Auswahl der Gerichte und, wenn möglich, in deren Planung und Zubereitung einbezogen



Lebensmittel als Produkt von Natur und Landwirtschaft

= Aufbau einer Beziehung
zum Essen

Informationen vermitteln,
woher Lebensmittel
kommen und wie sie
verarbeitet werden

Mehr Bedeutung für die
Qualität und Herkunft der
Produkte

Lebensmittel selbst
verarbeiten→
«Wertschätzung»



Durch den direkten Kontakt
mit der Natur und durch
den Anbau und die Ernte
von Lebensmitteln werden
Kinder zu
verantwortungsbewussten
Konsumenten



Schlussfolgerung

- Den Genuss des Essens vermitteln
- Fördern einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung für das Wohlbefinden und die Erhaltung der Gesundheit (Ernährungserziehung)
- Erlernen des Geschmacks durch die Präsentation einer Vielzahl von Lebensmitteln, durch eine positive Einstellung (Modell) gegenüber der Mahlzeit und durch einbeziehen des Kindes, indem Aktivitäten rund um das Essen angeboten werden (learning by doing)

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

