



## **Vortragsthemen für Familien, Eltern, Erzieher**

### **1. Kurs über Kleinkindernahrung ab dem 6. Monat**

In angenehmer Atmosphäre werden allgemeine und auch spezielle Fragen zur Ernährung in der Stillzeit, beim Übergang zur Beikost bis zum 2. Lebensjahr erörtert: die richtige Lebensmittelauswahl, Tipps und Tricks für den Ernährungsalltag für werdende und stillende Mütter, sowie für Säuglinge und Kleinkinder mit oder ohne Allergiegefährdung.

### **2. Wissenswertes und praktische Tipps zum Start in den Tag-Familienthema Frühstück**

Ob Morgenmuffel oder Frühaufsteher, irgendwann beginnt der Tag mit den gewohnten Abläufen wie Schule, Arbeit, Hausarbeit und Freizeit. Dazwischen werden Mahlzeiten eingenommen, die nicht nur dem Auffüllen des Körpers mit Energie und Nährstoffen dienen sollen. Mahlzeiten als Ruhezeit vor der nächsten Aktivität, als Zeitpunkt für organisatorische Überlegung und als Insel des Genusses spielen hier eine Rolle.

In dem Vortrag geht es um das Frühstück als Beispiel für die Bedeutung von Mahlzeiten in unserem gesellschaftlichen Kontext. Die Erkenntnisse über den Start in den Tag sind gerade dann wichtig, wenn es in der Familie oder bei den Familienmitgliedern auch problematische Aspekte zum Frühstück gibt. Praktische, alltagsorientierte Tipps werden erörtert und besprochen.

### **3. Optimal ernährt mit Baby**

#### **Tipps und Tricks für den Ernährungsalltag Schwangerer und Stillender**

1. Besonderheiten in der Ernährung Schwangerer
  - Energie- und Nährstoffbedarf
  - Sinn und Unsinn alimentärer Substitutionen
  - Risikolebensmittel/Lebensmittelhygiene
  - Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden
2. Was müssen Stillende bei ihrer Ernährung beachten?
  - Energie- und Nährstoffbedarf
  - Nachteile einseitiger Kost
  - Trinkempfehlungen
  - Medikamente und Genussmittel
  - Gewichtsreduktion in der Stillzeit
  - Ernährungsmaßnahmen bei Säuglingsbeschwerden
3. Praxisbezogene Tipps für die Auswahl von Lebensmitteln und Getränken
  - Verzehrsmengenempfehlungen
  - Spezielle Lebensmittel für Schwangere und Stillende?
  - Allergieprophylaxe durch Lebensmittelauswahl

### **4. Gesund ernährt oder doch nur „gut genährt“?**

In diesem Vortrag geht es um die Ernährung des Vorschul- und Schulkindes. Welche Nahrung ist die Beste? Wie können wir unsere Kinder optimal mit Nährstoffen versorgen? Wann wird es kritisch, d.h. die Kinder bekommen zwar ausreichend Kalorien, doch die Zusammensetzung der Lebens- und Genussmittel liefert keine ausreichende Nährstoffzufuhr. Die annähernde optimale Versorgung ist jedoch Voraussetzung für das Gedeihen und die Gesundheit im Erwachsenenalter. Besprochen werden u. a. das Calcium als Mineralstoff für die Knochenfestigkeit, sowie die Bedeutung lebenswichtiger Fette. Das Handmodell für Lebensmittel-Portionsgrößen wird vorgestellt.

Wie viel Süßes tut noch gut? Gibt es öfter Ärger um das Familienessen? Anhand des Vortrags werden alltägliche Probleme beim Essen mit Vorschul- und Schulkindern rund um Schule, Zuhause und Freizeit erörtert und Lösungsmöglichkeiten diskutiert.