

## Wenn Essen krank macht!

### Umgang mit besonderen Ernährungsanforderungen in der Kita-Verpflegung

Kinder sind häufiger von Nahrungsmittelallergien betroffen als Erwachsene. Manche Symptome sind eher harmlos, andere können lebensbedrohlich werden. In diesem Seminar werden die häufigsten Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten im Kindesalter vorgestellt.

Die Verpflegung von Kindern mit besonderen Ernährungsanforderungen kann mit einem erheblichen Mehraufwand für die Küche verbunden sein. Wir schauen genau hin: Was ist neben den vielfältigen alltäglichen Aufgaben realisierbar? Wo sind die Grenzen? Und wie lässt sich der Zeitaufwand möglicherweise durch gute Organisation reduzieren?

Wird ein Kind mit einer speziellen Kost versorgt, ist weiterhin zu klären: Welche Verantwortung liegt bei den hauswirtschaftlichen Mitarbeitern\*innen, welche bei den Pädagogen\*innen?

#### Themen

- Empfehlungen für die Ernährung bei ausgewählten Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten
- Ernährungsphysiologische und küchentechnische Alternativen
- Exemplarische Abwandlung von Speiseplänen
- Integrieren der Kostformen in den normalen Küchenablauf

**Termin** Donnerstag, 19. März 2020

**Zeit** 8.30 - 15.30 Uhr

**Ort** BIPS

**Zielgruppe** Küchenleiter\*innen, Küchenhelfer\*innen pädagogische Fachkräfte

**Leitung** Wiebke von Atens-Kahlenberg

**Anmeldung** nur BIPS, bis 06.02.2020

**Kosten** für Externe auf Anfrage

## Alles was süß macht

### Zucker und Süßungsmitteln „auf den Zahn gefühlt“

Zucker steht sehr in der Kritik. Kleine Kinder zwischen zwei und vier Jahren sollten gemäß der aktuellen Empfehlung der WHO nicht mehr als 20 bis 40 Gramm „freie Zucker“ am Tag zu sich nehmen. Darunter werden alle Zuckerarten verstanden, die Speisen und Getränken beigelegt werden sowie Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften enthalten ist. Das ist nicht viel, denn schon ein gesüßter Joghurt kann mehr als 20 Gramm Zucker enthalten.

Die Nährstoffkennzeichnung verrät, wie viel Zucker in einem Produkt enthalten ist. Doch auf der Zutatenliste wird Zucker sehr unterschiedlich bezeichnet, so dass es nicht immer leicht ist, ihn zu finden.

#### Themen

- Empfehlungen für die Zuckerzufuhr
- Vorkommen von Zucker in Lebensmitteln
- Honig, Sirup & Co
- Süßstoffe und andere Süßungsmittel
- Kennzeichnung von Süßungsmitteln auf dem Speiseplan
- Praxis in der Lehrküche

**Termin** Donnerstag, 18. Juni 2020

**Zeit** 8.30 bis 14.30 Uhr

**Ort** Bildungswerk des DHB, Lehrküche

**Zielgruppe** Küchenleiter\*innen, Küchenhelfer\*innen

**Leitung** Brigitte Bücking

**Anmeldung** nur BIPS, bis 07.05.2020

**Kosten** für Externe auf Anfrage

**Hinweis:** Wer trotz Anmeldung an einem Seminar nicht teilnehmen kann, muss sich abmelden. Ohne Abmeldung können der Kita entstandene Kosten, z.B. für eine Lebensmittelumlage, in Rechnung gestellt werden.

## Seminaranmeldungen für 2020

*Ich melde mich/uns hiermit für das/die folgende/n Seminare verbindlich an:*

- Wenn Essen krank macht**  
Donnerstag, 19. März 2020, 8.30 bis 15.30 Uhr  
BIPS
- Alles, was süß macht**  
Donnerstag, 18. Juni 2020, 8.30 bis 14.30 Uhr  
BIPS
- Essen in der Kinderkrippe**  
Mittwoch, 07. Oktober 2020, 8.30 bis 15.30 Uhr  
BIPS

_____ Name(n)	_____ Vorname(n)
_____ Kindertagesstätte	_____ Telefon
_____ Straße	_____ Hausnummer
_____ PLZ	_____ Ort
_____ Datum	_____ Unterschrift

Die Seminarteilnahme ist für Mitarbeiter\*innen der Bremischen Ev. Kitas kostenfrei! (Bei Seminaren mit Lehrküchenpraxis entstehen Kosten für die Lebensmittel.)

Hier bitte anmelden:

BIPS: Tel: 218-56910 oder 218-56909

Fax: 218-56941

Email: [atens@leibniz-bips.de](mailto:atens@leibniz-bips.de)

[buecking@leibniz-bips.de](mailto:buecking@leibniz-bips.de)

## Essen in der Kinderkrippe - was kleine Kinder brauchen

Für hauswirtschaftliche und pädagogische Fachkräfte in Krippen

An diesem Seminartag werden die aktuellen Empfehlungen zur Verpflegung von unter Dreijährigen in Kinderkrippen vorgestellt und deren Umsetzung diskutiert. Wie sieht eine ausgewogene Ernährung in der Kinderkrippe aus? Wie gelingt der Übergang zur „normalen“ Kita-Ernährung? Und wie sollten die Mahlzeiten mit so kleinen Kindern gestaltet werden? Antworten lassen sich dem Verpflegungskonzept „Essen in der Kinderkrippe“ entnehmen. Auch der Erfahrungsaustausch untereinander ist hilfreich. Um besser miteinander ins Gespräch zu kommen, sollten möglichst eine hauswirtschaftliche und eine pädagogische Fachkraft aus der jeweiligen Kita im Tandem teilnehmen.

### Themen

- Gute Qualität der Essensversorgung in der Krippe
- Anforderungen an die Säuglingsernährung (wenn gewünscht)
- Ernährung ab dem 2. Lebensjahr
- Einflüsse auf das Essverhalten
- Mahlzeitengestaltung
- Hygienefragen

**Termin** Mittwoch, 07. Oktober 2020

**Zeit** 08.30 bis 15.30 Uhr

**Ort** BIPS

**Zielgruppe** Hauswirtschaftl. und pädagogische Mitarbeiter\*innen (gerne im Tandem)

**Leitung** Wiebke von Atens-Kahlenberg

**Anmeldung** nur BIPS, bis 26.08.2020

**Kosten** für Externe auf Anfrage

### Unsere Seminarorte

BIPS: Achterstraße 30, 28359 Bremen

DHB: Am Neuen Markt 14, 28199 Bremen



Leibniz-Institut  
für Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS GmbH

## Fortbildungsangebote 2020



BREMISCHE EVANGELISCHE KIRCHE  
Landesverband Evangelischer  
Tageseinrichtungen für Kinder

### Wiebke von Atens-Kahlenberg

Dipl. Oecotrophologin (FH)  
Staatl. geprüfte Diätassistentin  
EB/DGE

### Brigitte Bücking

Dipl. Pädagogin  
Staatl. geprüfte Hauswirtschaftsleiterin  
EB/VFED