

Fortbildung

13.11.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Das beste Essen und Trinken für Kinder und Jugendliche

Im Workshop geht es um die Grundlagen einer bedarfsgerechten und gesundheitsförderlichen Ernährung von Kindern und Jugendlichen.

Was brauchen Kinder und Jugendliche, um gut mit Energie und Nährstoffen versorgt zu sein? Und wie lässt sich eine ausgewogene Ernährung im Alltag von Kita, Schule und Kinder- und Jugendhilfe-Einrichtungen praktisch umsetzen?

Im Workshop geht es um die Grundlagen einer bedarfsgerechten und gesundheitsförderlichen Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Wir betrachten den Energie- und Nährstoffbedarf, kritische Nährstoffe und eine ausgewogene Lebensmittelauswahl anhand des DGE-Ernährungskreises. Ergänzend lernen wir die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE-Qualitätsstandards) für die Gemeinschaftsverpflegung als Orientierung für die praktische Gestaltung von Mahlzeiten kennen.

Im Mittelpunkt steht die Umsetzung im Alltag. Wie sieht eine ausgewogene Mittagsverpflegung aus? Welche Lebensmittel und Mengen sind sinnvoll? Welche Bedeutung hat ein ausgewogenes Frühstück und wie kann eine gesundheitsförderliche Frühstücksbox aussehen?

Workshopinhalte:

- Energie- und Nährstoffbedarf von Kindern und Jugendlichen
- Ausgewogene Lebensmittelauswahl nach dem DGE-Ernährungskreis
- Umgang mit Picky Eatern / Safe Food /ARFID
- Umsetzung ausgewogener Mahlzeiten nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Gemeinschaftsverpflegung
- Bedeutung des Frühstücks
- praktische Ideen für Frühstücksboxen

Zielgruppe:

Mitarbeitende der Bereiche Erziehung und Hauswirtschaft aus Kindertagesstätten, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe

Termin:

13.11.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Kosten:

170,00 €

Veranstaltungsort:

Haus der Caritas im Bistum Mainz

Bahnstraße 32

55128 Mainz

www.caritas-bistum-mainz.de

Referent(inn)en:

Dr. Anna Kaiser (Geschäftsführerin)

Ansprechpartner:

Beate Kramer (beate.kramer@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-261)

Susanne Kraft (susanne.kraft@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-260)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Mainz e.V. Referat Altenhilfe und Betriebswirtschaft

Veranstaltungsnummer:

SF 26_17