

Kurs - Info

Die beste Ernährung für mein Kind/meinen Enkel

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Workshop erwarten, haben wir dieses Kurs-Info für Sie vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, ggf. den Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Ziel des alltagsorientierten Kompakt-Kurses ist es

- Fehler zu vermeiden und die Gesundheit des Kindes zu erhalten
- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Übergewicht und Zahnschäden vorzubeugen
- Ein aktuelles Rundum-Wissen der kindgerechten Kost zu erwerben
- Praktische Hilfestellung zu geben, damit Eltern/Großeltern Sicherheit gewinnen

Inhalte

- Angemessene Menge und Qualität der Kinderernährung
- Näheres Kennenlernen der Lebensmittelpyramide
- Wichtige Entscheidungshilfen zur Auswahl von Lebensmitteln
- Tipps zur Zubereitung verschiedener Lebensmittel und Gerichte
- Schadstoffe minimieren durch kluge Auswahl und Zubereitung
- Sinn und Unsinn von angereicherten Lebensmitteln
- Ernährungserziehung/Ernährungsverhalten
- Hilfe bei individuellen Problemen/Frage

Infomaterial für Teilnehmer

Skript ca. 10 Seiten mit den wichtigsten wissenswerten neutralen Informationen

Literatur:

- Dr. Petra Thorbritz: Kursbuch gesunde Kinderernährung
- Mathilde Kersting: Fakten zur Kinderernährung, Marseille-Verlag
- Annette Ast-Zahn: Jedes Kind kann richtig essen

Programm

Workshopdauer: 150 Minuten

- Begrüßung, Organisatorisches, Vorstellungsrunde mit Alter des Kindes und Themenwünschen, Einführung in das Thema, Arbeiten mit Overhead-Folien
- Dazwischen praktische Übungen
 - Gemeinsam Tabellen erstellen anhand von Kärtchen
 - Probieren diverser Lebensmittel
 - Sortieren von Verpackungen
- Literaturvorstellung
- Fragen und Antworten/Diskussion
- Abschlussrunde und Verabschiedung

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.