



## **„Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche im Computerzeitalter“**

Fortbildung für pädagogische Mitarbeiter in sozialen Einrichtungen

1. Gesunde Kinderernährung – ein Up-Date
  - Was ist gesund?
  - Allergien und Unverträglichkeiten auf dem Vormarsch – was ist sinnvoll, was ist sinnlos?
  - Lifestyle-Getränke, Süßigkeiten und Fast-Food – attraktiv - verlockend – ungesund !!!
  
2. Fokus: Essverhalten von Kindern und Jugendlichen im gesellschaftlichen Wandel
  - Ess-Situationen in den Familien im Wandel und Auswirkungen auf das Essverhalten von Kindern
  - Aufgaben für Jugendhilfeeinrichtungen zur Förderung eines gesunden Essverhaltens. (Familien-/Gruppenregeln-Naschregeln-Rituale)
  
3. Probleme und schwierige Situationen...
  - Problemthema: einseitiges Essen
  - Problemthema: Ablehnung von gesunden Lebensmitteln
  - Problemthema: emotionale Belastung/ Stress und Ausgleich durch Essen
  - Problemthema: Laktose, Fruktose, Weizen und / oder Gluten-Unverträglichkeit – Abgrenzung zwischen echten Erkrankungen und modernem Hype
  - Problemthema: vegane Ernährung von Jugendlichen



- Referent:** Sabine Prull  
Dipl. Oecotrophologin  
Zert. Coach (IHK)
- Datum:** 18.06.2019
- Uhrzeit:** 9:30 – 17:00 Uhr
- Ort:** Tagungshaus Verden, Ökologisches Zentrum e.V.  
Raum „Einblick“ Artilleriestr. 6  
27283 Verden
- Kosten:** 199,00 € (VPK Mitglieder)  
299,00 € (Nicht Mitglieder)
- Teilnehmerzahl:** mind. 10 max. 20
- Anmeldungen:** Bis Dienstag, 28.05.2019  
Bitte mit vollständigem Namen des  
Teilnehmers und einer Rechnungsanschrift an:  
[fortbildung@vpk-nds.de](mailto:fortbildung@vpk-nds.de)