

Kinderernährung – von Experten für Multiplikatoren aufbereitet

Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen wie wichtig die richtige Ernährung im Kindesalter für die Gesundheit bis ins Erwachsenenalter ist. Aber wie können wissenschaftliche Erkenntnisse für den Ernährungsalltag anwendbar werden? Was müssen Multiplikatoren wissen, um Eltern und Kinder praxisnah beraten zu können? Hierzu helfen die am FKE entwickelten Präventionskonzepte für die Kinderernährung von Anfang an, sie sind wissenschaftlich begründet und berücksichtigen gleichzeitig die Lebenswirklichkeit in Familien. einzigartig in Deutschland und immer auf dem neuesten Stand der Forschungen.

In den Seminaren des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) wird anschaulich gezeigt, wie wissenschaftliche Ernährungsempfehlungen praxisnah umgesetzt werden können. Das Jahr 2013 startet mit einem Programm, das die Ernährung im gesamten Kindesalter umfasst.

Los geht es am 18. Januar 2013 mit der Ernährung von Säuglingen. Das Seminar macht mit dem „Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“ des FKE vertraut. Es vermittelt die wesentlichen wissenschaftlichen Hintergründe und zeigt deren praxisnahe Umsetzung. Da Fertigprodukte heute bereits in der Ernährung vieler Säuglinge ein fester Bestandteil sind, wird auch das aktuelle Angebot von Säuglingsmilchnahrungen und B(r)eikost ausführlich diskutiert.

Nahtlos daran schließt sich am 19. Januar 2013 das Seminar zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen an. Ebenso nahtlos geht auch der ‚Ernährungsplan‘ in die Optimierte Mischkost –kurz optiMIX –über, das mahlzeitenbezogene Konzept des FKE für die ganze Familie. Einen wichtigen Diskussionspunkt bieten das Aufzeigen von Lebensmittelauswahl und altersbezogenen Lebensmittelmengen und deren Umsetzung in den Alltag. Anhand von Praxisbeispielen wird diskutiert wie Kindern und Eltern die Kernbotschaften der Ernährung näher gebracht werden können: reichlich pflanzliche Lebensmittel und reichlich Wasser.

Der Januar 2013 endet mit einem Seminar zur Ernährung von übergewichtigen Kindern am 26. Januar. Bekanntlich ist es äußerst schwierig, bestehendes Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen abzubauen. Anhand guter Erfahrungen aus dem Obeldicks-Programm wird gezeigt, wie Kinder und Familien in ihrer Lebenswirklichkeit motiviert werden ihre Ernährungsgewohnheiten zu verbessern – auch zum Umgang mit schwierigen Familien gibt es erprobte Empfehlungen.

Die Seminare richten sich an Fachkräfte aller Professionen, die mit der Ernährung von Kindern bereits betraut sind bzw. sich in diesem Bereich weiterentwickeln möchten.

Die Kosten für ein Tagesseminar liegen inkl. MwSt. bei 139 Euro. Es sind noch Plätze frei!

Nähere Informationen und das Anmeldeformular zu den Fortbildungen finden Interessierte unter www.fke-do.de.

Kontakt: Dr. Kerstin Clausen (clausen@fke-do.de), Dr. Annett Hilbig (hilbig@fke-do.de)