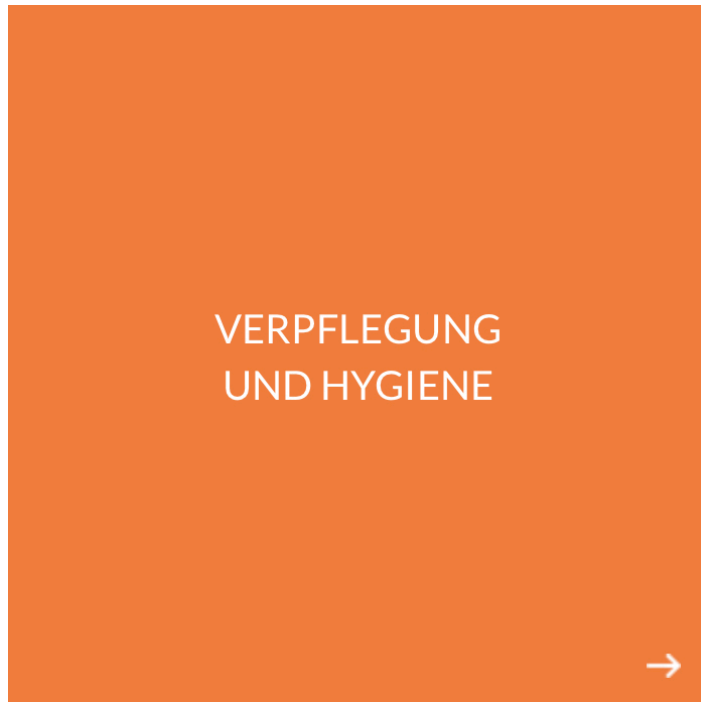


## **VERPFLEGUNG UND HYGIENE extern**



**Aus dem Küchenhandbuch**

### **Bio für Kinder - Mmh...Das schmeckt!**

**Bio für Kinder - Mmh...Das schmeckt!**

**Nachhaltig, gesund und lecker für Kinder Kochen**

Saisonal, regional, frisch, ökologisch oder vollwertig? Gesundes, Geschmack und Nachhaltigkeit auf dem Teller vereint? Schmeckt das Kindern überhaupt? Wie sieht eine nachhaltige Kinderverpflegung konkret in der Küchenpraxis aus? Welche Zutaten lassen sich gut kombinieren? Welche Möglichkeiten unterschiedlicher Zubereitung gibt es für Getreide, Hülsenfrüchte und gutes Brot?

Über diese und andere Fragen aus der Küchenpraxis tauschen Sie sich in den vier Online-Workshops mit den Kursleitungen, Kolleginnen und Kollegen aus. Sie erhalten einen praxisorientierten Überblick über die verschiedenen Aspekte einer nachhaltigen

Kinderverpflegung und viele praktische Tipps für den Küchenalltag und können sich vernetzen. Praxiserprobte Rezepte, Lehrvideos und ein Online-Tool erleichtern den Einstieg in die nachhaltige Speiseplangestaltung.

## **Ziele**

- Wissen über vollwertige Ernährung von Kindern erweitern
- Altersgerechte, saisonale Wochen-Speisepläne mit Frühstück, Mittagessen und Nachmittagsmahlzeiten erstellen
- Entwicklung küchenpraktischer Fertigkeiten und Techniken zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung
- Erlernen, Getreide und Hülsenfrüchten unterschiedlich zuzubereiten

## **Inhalte**

- Eckpfeiler einer altersgerechten, genussvollen, gesundheitsförderlichen und umweltfreundlichen Kinderverpflegung
- Einblick in die Küchenpraxis: Wie lässt sich eine nachhaltige Verpflegung konkret umsetzen?
- Die Speiseplanung unter der Lupe: Welche Rezepte sind wann sinnvoll? Wie lassen sich Lebensmittel gut kombinieren, um ausreichend Nährstoffe zu liefern?
- Bedeutung von Getreide und Hülsenfrüchten - So gelingt die Zubereitung
- Gutes Brot erkennen und richtig lagern, Unterschiede von Brotsorten und deren Eignung für Kinder, Aufstriche einfach selber machen
- Arbeiten mit einem Online-Tool zur Speiseplanerstellung

**Bitte beachten Sie** Die Kurse finden an den genannten vier Terminen online statt.

## **Termine**

23.05.2025

**Teil 1: Nachhaltigkeit in Theorie & Küchenpraxis**

13.06.2025

**Teil 2: Speiseplanung unter der Lupe**

04.07.2025

**Teil 3: Getreide und Hülsenfrüchte - wesentliche Pfeiler in der Verpflegung von Kindern**

17.11.2025

**Teil 4: Brot und Aufstriche - gut vorbereiten und mit Genussgarantie kombinieren**

**Zeit** 13:30 - 16:00 Uhr

**Anmeldeschluss** 05.05.2025

**Zielgruppe** Hauswirtschaftskräfte

**Ort** Online

**TN-Beitrag** 120 €

**Kursleitung** Stefan Brandel (Teil 1), Edith Gätjen und Stefan Brandel (Teil 2), Sabine Johantoberens (Teil 3+4)

**Zur Anmeldung**

[23.05.2025](#)

## **Kreative Snacks- und Frühstücksideen**

### **Kreative Snacks- und Frühstücksideen**

#### **Klein, aber fein - wie Zwischenmahlzeiten den Unterschied machen können**

Zwischenmahlzeiten spielen bei der Erwachsenenernährung eher eine kleine Rolle. Bei Kindern hingegen, die fünf Mal am Tag essen, sieht es ganz anders aus. Diese kleine Mahlzeiten sind die perfekte Gelegenheit eine gute Ernährung zu ergänzen und aufzurunden.

#### **Ziele**

- Erweiterung des Wissens über die Bedeutung von Zwischenmahlzeiten bei der Kinderernährung
- Erkennen, welche wichtigen Nährstoffe und Lebensmittelgruppen bei diesen Mahlzeiten dabei sein sollen
- Kreative Ideen für Frühstück und Snacks entwickeln

- Reflexion wie die Mahlzeiten Frühstück und Snacks als Lerngelegenheit, Resteverwertung und wichtige Nährstofflieferanten fungieren können

## **Inhalte**

- Warum müssen Kindern öfters essen als Erwachsene und warum sind Zwischenmahlzeiten so wichtig?
- Was sind wichtige Bausteine für Zwischenmahlzeiten, welche Lebensmittelgruppen können und welche sollen dabei sein?
- Ideen für kreative und kindgerechte Frühstücks- und Snackgestaltung
- Frühstück und Snack als Lerngelegenheit, Resteverwertung und gleichzeitig wichtiger Nährstofflieferant?

**Termin** 20.11.2025

**Zeit** 14:30 - 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 27.10.2025

**Zielgruppe** Hauswirtschaftskräfte

**Ort** Weiterbildungsakademie Hanauer Landstr. 126-128, 60314 Frankfurt

**TN-Beitrag** 125 € Externe

**Kursleitung** Stephanie Hartlieb

**Zur Anmeldung**

[20.11.2025](#)

## **Saisonal und Regional Kochen**

**Saisonal und Regional Kochen**

**Günstiger, nährstoffreicher und besser für die Umwelt**

Wie schafft man leckere, günstige, nährstoffreiche Speisen die hinzu noch gut für die

Umwelt sind? Lebensmittel aus der Saison und wenn möglich aus der Region erfüllen all diese Voraussetzungen. Mit Kreativität kann die Kitaverpflegung sich der Natur anpassen und dem Kindern auch wichtige Lerngelegenheiten über die Jahreszeiten und Zyklen der Natur geben.

### **Ziele**

- Kenntnisse über regionale Lebensmitteln zu vertiefen
- Kreative Ideen um mehr regionale und saisonale Lebensmitteln im Speiseplan einzubinden

### **Inhalte**

- Welche positiven Effekte haben saisonales Obst und Gemüse für die Gesundheit? Und für die Umwelt?
- Kreative Rezepte mit Regionale Lebensmitteln

**Termin** 02.10.2025

**Zeit** 14:30 - 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 08.09.2025

**Zielgruppe** Hauswirtschaftskräfte

**Ort** Weiterbildungsakademie Hanauer Landstr. 126-128, 60314 Frankfurt

**TN-Beitrag** 125 € Externe

**Kursleitung** Stephanie Hartlieb

**Zur Anmeldung**

[02.10.2025](#)

**Zucker unter der Lupe**

## **Zucker unter der Lupe**

### **Lust auf Süßes - Umgang mit süßen Lebensmitteln in der Kita**

Kinder lieben Süßes! Zum Frühstück Cerealien (Müsli), zum Nachtisch Pudding, zwischendurch ein Keks und ein paar Gummibärchen sollen es auch noch sein; da kommt schnell einiges zusammen. Wie viel Zucker ist in Ordnung? Wo befinden sich Zuckerfallen? Was kann angeboten werden, um die Vorliebe für Süßes abzudecken? Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, erarbeiten eine Übersicht und teilen Tipps und Rezeptideen.

### **Ziele**

- Erweiterung/Vertiefung des Wissens über Geschmacksvorlieben
- Kennen der unterschiedlichen Formen von Zucker
- Wissen, in welchen Lebensmitteln Zucker enthalten ist und wie viel Zuckerverzehr noch in Ordnung ist
- Überlegen wie gesunde Nachtische (Desserts) zubereitet werden können
- Reflexion der Haltung hinsichtlich des Zuckerkonsums von Kindern

### **Inhalte**

- Wie entwickelt sich unser Geschmackssinn und warum schmeckt uns Zucker so gut?
- Haushaltszucker, Dextrose, Maltose, Glucosesirup...ist das alles Zucker? In welchen Lebensmitteln sind sie enthalten?
- Wie süß muss ein Nachtisch sein? Schmeckt es auch mit wenig Zucker? Kann man sich an weniger Zucker gewöhnen? Wie kann man Süßigkeiten kreativ und kindgerecht zubereiten?
- Müssen die Kindern zuerst das Mittagessen essen und dürfen sie erst danach den Nachtisch bekommen oder geht es auch anders?

**Termin** 26.06.2025

**Zeit** 14:30 - 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss** 02.06.2025

**Zielgruppe** Hauswirtschaftskräfte

**Ort** Weiterbildungsakademie Hanauer Landstr. 126-128, 60314 Frankfurt

**TN-Beitrag** 125 €

**Kursleitung** Stephanie Hartlieb

**Zur Anmeldung**

[26.06.2025](#)