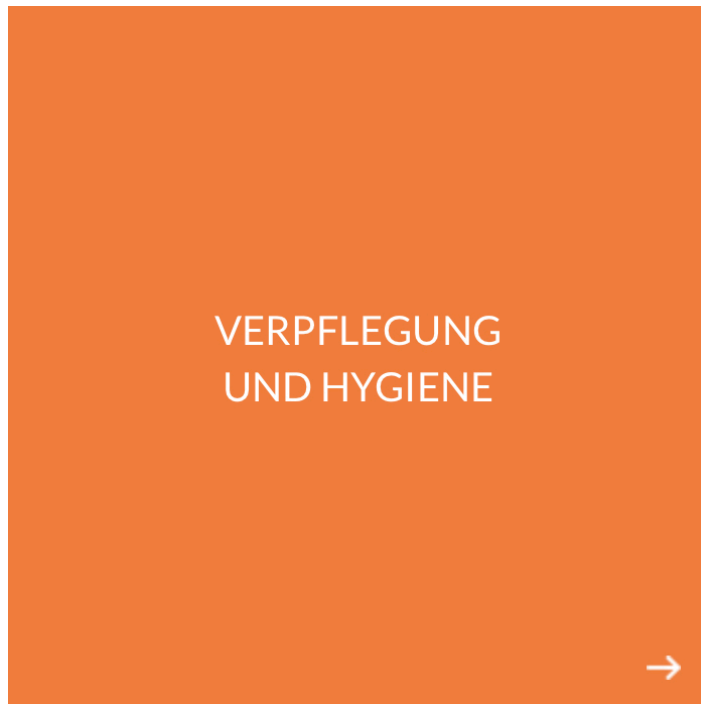


VERPFLEGUNG UND HYGIENE extern



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 Johanntoberens (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? Lebensmitteln aus der Saison und wenn möglich aus der Region erfüllen all diese Voraussetzungen. Mit Kreativität kann die Kitaverpflegung sich der Natur anpassen und den Kindern auch wichtige Lerngelegenheiten über die Jahreszeiten und Zyklen der Natur geben.

Ziele

- Kenntnisse über regionale Lebensmittel zu vertiefen
- Kreative Ideen um mehr regionale und saisonale Lebensmittel 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](#)