

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans!

Gesunde Ernährung für
gesunde Kinder

Ernährungsberatung
Michaela Schmidtke
Tel.: 0241-8941936

Jeden Morgen packte der kleine Hans seine Tasche für den Kindergarten. Immer nahm er reichlich Obst und Gemüse mit.

Im Kindergarten traf Hänschen all seine Kameraden beim Frühstück. Jedes Kind hatte, wie jeden Tag, Obst und Gemüse, Vollkornbrot oder Müsli dabei. Der Tag war herrlich, viel Zeit zum Spielen und Basteln. In der Einrichtung des kleinen Hans wurde jeden Tag das Mittagessen frisch zubereitet. Heute gab es Vollkornspaghetti mit grüner Soße und zum Nachtisch Früchtequark. Hänschen freute sich schon die ganze Zeit darauf und aß mit großem Appetit. Auch den anderen Kindern schmeckte das Essen.

Kurz bevor die Kinder abgeholt wurden, gab es noch einen leckeren Obstteller mit Äpfel, Pflaumen und anderen einheimischen Obstsorten. Das dieser Teller jeden Tag reich gefüllt war, war allen Eltern wichtig.

Dies ist ein Märchen. Aber enthalten Märchen nicht auch ein Fünkchen Wahrheit!

Durch meine langjährige Tätigkeit als Erzieherin und Ernährungsberaterin, weiß ich um die Schwierigkeit gesunde und „sinn“-volle Ernährung in den Kindergartenalltag zu integrieren.

Aber als Mutter eines Kindergartenkindes ist es für mich beruhigend zu wissen, dass mein Sohn sich auch während der Zeit im Kindergarten gesund ernähren kann.

Ich möchte Sie bei der Förderung einer „sinn“-reichen Ernährung in ihrer Einrichtung unterstützen.

Mein Angebot an Sie:

- Fortbildungen für Ihre MitarbeiterInnen, z.B. zu folgenden Themen:
 - Grundlagen einer kindergerechten Ernährung
 - Wie können Eltern an der Ernährungserziehung des Kindergartens beteiligt werden
 - Essen und Trinken mit allen fünf Sinnen genießen (Ideen für den Alltag)
- Praktische Übungen mit den Kindern Ihrer Einrichtung rund um das Thema gesunde Ernährung. Z.B. Kochen, Sinnesschulungen rund ums Essen.
- Durchführung von Elternabenden zum Thema „Gesunde Kinderernährung“.
- Unterstützung bei der Umsetzung gesunder Kinderernährung in den Kindergartenalltag.

Zu meiner Qualifikation

- 1993 Studium der Ernährungswissenschaften abgeschlossen
- Seit 1993 Päd. Kraft in Kindertagesstätten in Köln
- Seit 1993 Freiberufliche Mitarbeiterin der Krankenkassen (BKK Rewe, TK, DAK, KKH, ...)
- Seit 1996 Leiterin von Eltern-Kind-Gruppen.
- 2001 Stellvertreterin der Leitung einer Kindertagesstätte.
- 2005 Praxis für Ernährungsberatung eröffnet



Für Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Diplom-Oecotrophologin
Michaela Schmidtke
Burgstr. 92-94
52074 Aachen
Telefon: 0241-8941936
Mail: info@ac-ernaehrungsberatung.de