

## Einladung zum Netzwerk- und Weiterbildungstreffen 2018



**17. und 31. Oktober 2018**  
**Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg**



## Programm 17. Oktober 2018

**15:00 Uhr Begrüssung**

**15:10 Uhr Referat**

### **Zufrieden gemeinsam Essen – Beziehungsqualität beim Essen mit Kindern in Kindertagesstätten**

Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtige Momente der Begegnung. Wie können Erwachsene freudvolle Beziehungen pflegen? Welches Verhalten dient einer guten Stimmung am Tisch? Welche Regeln sind hilfreich? Der Vortrag gibt Impulse, über Fragen zu sozialen und emotionalen Aspekte beim Essen nachzudenken.

**Thea Rytz**, lic.phil.I., Präventionsfachfrau, Therapeutin Inselspital Bern und Leiterin von 'PEP – Gemeinsam Essen', Fachstelle PEP

**16:15 Uhr Aktuelles: Fourchette verte Aargau**

**16:25 Uhr Pause**

**17:00 Uhr Workshops**

#### **1: Garen im Dampf**

Welche Möglichkeiten haben wir, Gemüse möglichst schonend zuzubereiten, ohne teure Gerätschaften. Wie kann man vorhandene Geräte für diese gesunde Zubereitungsart nutzen? Welche Nahrungsmittel eignen sich für diese Zubereitungsart?

**Marlis Hodel**, Fachspezialistin Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

#### **2: "Eltern und Essen" in Kindertagesstätten: Stärken und Stolpersteine**

Essen in Kindertagesstätten ist immer ein Diskussionspunkt mit den Eltern. Wie können Mitarbeitende diesen Anforderungen gerecht werden? Der Workshop setzt sich damit auseinander und gibt 2-3 praktische Beispiele zu Ess-Aktivitäten mit Eltern.

**Isabel Zihlmann**, Ernährungswissenschaftlerin, MPH, Dozentin FFHS

#### **3: Abwechslungsreiche Znüni und Zvieri für Kinder**

In diesem Workshop erhalten Sie einen Input, wie die Zwischenmahlzeiten optimal auf das Frühstück und das Mittagessen abgestimmt werden. Gemeinsam bereiten wir einfache, abwechslungsreiche Znüni und Zvierigerichte zu. Die meisten Rezepte sind geeignet, um Kinder in die Zubereitung einzubeziehen.

**Maya Mohler**, Hauswirtschafts- und Berufsschullehrerin, Fourchette verte – Ama terra Beraterin Kanton BL, Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft

#### **4: Kinderernährung ausgewogen und fein – eine Herausforderung im Alltag**

Früh übt sich – die Förderung der Gesundheit beginnt im Kindesalter – die Ernährungsgewohnheit wird gebildet. Das Wissen über gesunde Ernährung ist oft vorhanden, doch die Umsetzung im Alltag ist nicht so einfach. Dabei sind die Grundlagen der gesunden Kinderernährung, Ideen zur Umsetzung im Alltag anhand von gesunden Menüs sowie der Bezug zum Essen mittels Übungen Inhalt des Workshops.

**Yvonne Sommer**, BSc Ernährungsberaterin SVDE, Praxis für Ernährungsberatung, Luzern

**18:30 Uhr Abschluss**

## Programm 31. Oktober 2018

**15:00 Uhr Begrüssung**

**15:10 Uhr Referat**

### **Ausgewogene Kinderernährung in Kindertagesstätten**

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig – klar. Die Umsetzung fordert aber einiges vom Einkauf zur Zubereitung bis zum Esstisch. Themen im Referat sind:

- Grundlagen und Ideen zur Umsetzung der gesunden Ernährung
- Anregungen zu kleinem Budget
- Bezug zum Essen – Ritual

Das Referat liefert auch für erfahrene FV-Kindertagesstätten wertvolle Inputs.

**Yvonne Sommer**, BSc, Ernährungsberaterin SVDE, Praxis für Ernährungsberatung, Luzern

**16:15 Uhr Aktuelles: Fourchette verte Aargau**

**16:25 Uhr Pause**

**17:00 Uhr Workshops**

#### **1: Garen im Dampf**

Welche Möglichkeiten haben wir, Gemüse möglichst schonend zuzubereiten, ohne teure Gerätschaften. Wie kann man vorhandene Geräte für diese gesunde Zubereitungsart nutzen? Welche Nahrungsmittel eignen sich für diese Zubereitungsart?

**Marlis Hodel**, Fachspezialistin Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

#### **2: "Eltern und Essen" in Kindertagesstätten: Stärken und Stolpersteine**

Essen in Kindertagesstätten ist immer ein Diskussionspunkt mit den Eltern. Wie können Mitarbeitende diesen Anforderungen gerecht werden? Der Workshop setzt sich damit auseinander und gibt 2-3 praktische Beispiele zu Ess-Aktivitäten mit Eltern.

**Isabel Zihlmann**, Ernährungswissenschaftlerin, MPH, Dozentin FFHS

#### **3: Abwechslungsreiche Znüni und Zvieri für Kinder**

In diesem Workshop erhalten Sie einen Input, wie die Zwischenmahlzeiten optimal auf das Frühstück und das Mittagessen abgestimmt werden. Gemeinsam bereiten wir einfache, abwechslungsreiche Znüni und Zvierigerichte zu. Die meisten Rezepte sind geeignet, um Kinder in die Zubereitung einzubeziehen.

**Maya Mohler**, Hauswirtschafts- und Berufsschullehrerin, Fourchette verte – Ama terra Beraterin Kanton BL, Ebnrain-Zentrum für Landwirtschaft

#### **4: Esskultur in Kindertagesstätten**

Am Mittagstisch gibt es für Betreuungspersonen immer wieder herausfordernde Momente: Soll es Regeln geben? Wenn ja, welche machen Sinn? Welchen Einfluss hat die Gruppendynamik unter den Kindern auf ihr Essverhalten? Im Rahmen des Workshops wird die kindergerechte Gestaltung der Verpflegungs- (Mittags) Situation und ergründen, welchen Einfluss die eigene Haltung / Einstellung zu Körper und Ernährung darauf nimmt.

**Ronia Schifftan**, MSc Angewandte Psychologie, Ernährungspsychologin ZEP, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

**18:30 Uhr Abschluss**

## Anmeldung

Das Netzwerk- und Weiterbildungstreffen richtet sich ausschliesslich an Mitarbeitende, Leitende sowie Köchinnen und Köche von Aargauer Kindertagesstätten oder Mittagstischen. Die beiden Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden.

Anmeldung per E-Mail an: [nina.baldinger@ag.ch](mailto:nina.baldinger@ag.ch). Bitte geben Sie folgende Daten an:

- Name, Vorname, Institution, Gemeinde
- Workshop: Priorität 1 und Priorität 2 (Achtung: es kann nur ein Workshop besucht werden!)

**Die Platzzahl ist beschränkt. Es können maximal zwei Personen pro Betrieb teilnehmen. Falls die Plätze ausgebucht sind, kann nur ein Anlass pro Person besucht werden.**

**Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Unvollständige Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.**

**Die Workshopzuteilung erfolgt unter Berücksichtigung der angegebenen Prioritäten.**

Die Teilnahme ist kostenlos.

## Anreise

Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg, 5722 Gränichen, Telefon 062 855 86 55.

### Mit dem Auto

Von der Autobahnausfahrt "Aarau West" oder "Aarau Ost" zuerst den Wegweisern nach Suhr folgen. In Suhr dann dem Wegweiser Richtung Reinach / Luzern folgen (beim „Rund-Haus“ abbiegen). Durch das Dorf Gränichen hindurch fahren - die Liebegg liegt ca. 2 km südlich des Dorfs. 300 m nach dem Bahnübergang im Weiler Bleien Abzweigung nach links (siehe Wegweiser). Dauer je nach Verkehr 10 - 15 Minuten ab Autobahnausfahrt.

### Mit dem Zug

Mit Interregio oder Regionalzug nach Aarau (Halbstundentakt ab Bern oder Zürich). Dort durch die Unterführung zum Bahnhof AAR (ehemals WSB Wynental-Suhrental-Bahn). Zug in Richtung Reinach – Menziken fährt je nach Tageszeit im Halb- oder Viertelstundentakt. Bei der Haltestelle "Bleien Liebegg" aussteigen (Halt auf Verlangen!). Von da 10 Minuten zu Fuss zum Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg (ausgeschildert).

## Kontakt

Nina Baldinger  
Leiterin Schwerpunktprogramm Gesundes  
Körpergewicht  
Departement Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit  
Bachstrasse 15  
5001 Aarau

E-Mail: [nina.baldinger@ag.ch](mailto:nina.baldinger@ag.ch)  
Telefon: 062 835 47 46  
[www.ag.ch/ggesundundzwaeg](http://www.ag.ch/ggesundundzwaeg)