



Überblick Seminarthemen

Seminar: **Umgang mit Lebensmittel-Unverträglichkeiten:**

- Was ist eine Unverträglichkeit/ Allergie?
- Welche Unverträglichkeiten gibt es (z.B. Lactose-Intoleranz)
- Wie erkenne ich eine Unverträglichkeit und was muss bei Vorliegen einer Unverträglichkeit beachtet werden
- Lebensmittelauswahl bei bestimmten Unverträglichkeiten
- Fallbeispiele
- Tipps und Übungen zur praktischen Umsetzung

Koch-Workshop: **Jausen-Zubereitung bei Lebensmittelunverträglichkeiten**

- Schulung der optimalen Lebensmittelauswahl anhand von Fallbeispielen
- Gemeinsame Zubereitung verschiedene Speisen in Hinblick auf Unverträglichkeiten (z.B. in Hinblick auf Lactose, Fructose, Histamin und Gluten)
- Rezepte-Austausch
- Gemeinsame Verkostung

Seminar: **Optimale Ernährung für Kinder**

- Aktuelle Ernährungsempfehlungen für Kinder
- Welche Portionsgröße ist die Richtige?
- Erwartungshaltung von Kindern bezüglich Essen
- Geschmacksprägung: Entstehung von Vorlieben und Abneigungen
- Tipps für die spielerische Vermittlung von Ernährungswissen
- Übungen zur praktischen Umsetzung (z.B. Erstellung eines Speiseplans)

Seminar: **Geschmackswahrnehmung und –Prägung im Kindesalter**

Erfahren Sie, wie Geschmacksprägung funktioniert, wie Sie darauf Einfluss nehmen können und worauf Sie bei der Speisenzubereitung für Kinder achten sollten.

- Wie Kinder schmecken
- Geschmacksprägung beginnt im Mutterleib
- Entstehung von Vorlieben und Abneigungen
- Sinneswahrnehmung und Sinnestraining für Kinder
- Tipps für die Speisenzubereitung und Würzen für Kinder
- Praktische Übungen und Verkostungen

Mag. Romana Inger

E-Mail: office@ernaehrungsberatung-inger.com

URL: www.ernaehrungsberatung-inger.com

Tel.: 0664 796 90 53



Praxis-Workshop: Ernährungsspiele und Sinnestraining für Kinder

Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten, mit denen Kindern das Thema Essen und Trinken spielerisch näher gebracht werden kann.

- Morgenrituale
- Fantasiereisen
- Bewegungsspiele
- Quiz oder Memory
- Malen: Ausmalbilder, Mandalas
- Sinnesparcours: riechen, hören, tasten, schmecken
- Tastspiele
- Verkostungen: süß, salzig, sauer, bitter
- Gemeinsame Zubereitung von Speisen: z.B. Jause, Smoothie, Frühstücksdrink ...

Seminar: Vegetarische Ernährung im Kindesalter

Vegetarische und vegane Ernährung sind auch im Kindesalter immer mehr verbreitet.

Erfahren Sie in diesem Seminar, worauf Sie dabei achten sollten!

- Grundlagen der vegetarischen/ veganen Ernährung
- Vor- und Nachteile
- Kindgerechte vegetarische Ernährung: Worauf sollte man achten?
- Optimale Lebensmittelauswahl für VegetarierInnen
- Übungen und Tipps zur praktischen Umsetzung

Koch-Workshop: Vegetarisch kochen für Kinder

- Schulung der optimalen Lebensmittelauswahl für vegetarische/vegane Ernährung anhand von Fall-Beispielen
- Gemeinsame Zubereitung vegetarischer und veganer Speisen
- Rezepte-Austausch
- Gemeinsame Verkostung

Weitere mögliche Themen:

- Speisenzubereitung: Hygiene beim Einkauf, Transport, Lagerung und Zubereitung
- Richtig essen von Anfang an: Beikost
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit