

## 9. Fachtagung Tischlein deck dich

# „Kommunikation über Essen und Bewegung in der KiTa“



**Dienstag, 25. Juni 2019**

10.00 Uhr – 16.00 Uhr

**Kath. Familien-Bildungsstätte e.V. (FABI)**

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

## 9. Fachtagung Tischlein deck dich

### „Kommunikation über Essen und Bewegung in der KiTa“

Eine gelingende Kommunikation in der KiTa mit allen Beteiligten ist die Grundlage für die Entwicklung eines gemeinsamen Ernährungs- und Bewegungsverständnisses und somit der erfolgreichen Umsetzung eines ganzheitlichen, gesundheitsfördernden Ansatzes. Dabei geht es nicht nur darum, gesunde Mahlzeiten und Bewegungsangebote vorzuhalten, sondern vielmehr alle Beteiligten langfristig für diese Thematik zu gewinnen, im Dialog zu bleiben und gemeinsam zu agieren.

Warum verstehen mich manche Eltern nicht? Warum holt man aus einem Gespräch nicht immer das raus, was man sich vorher vorgestellt und gewünscht hat? Kann man das Gespräch so führen, dass es anschließend zu einem gemeinsamen Handeln führt?

Diese und ähnliche Fragen werden auf der Fachtagung erörtert, diskutiert und Lösungsvarianten gemeinsam erarbeitet. Ein lebendiger, interaktiver Vortrag wird ergänzt durch motivierende Foren zu Themen wie Speisepflege, Süßigkeiten-Konsum, Frühstücksboxen, Bewegungsangebote und Kritikgespräche.

Die Tagung richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus den Bereichen Pädagogik, Ernährung, Sport und Gesundheit sowie an Elternvertreterinnen und Elternvertreter.

**Tagungsgebühr 55 €**

inkl. Tagungsmappe, Imbiss, Pausengetränke

# Programm

**ab 9.30 Uhr**

## **Anmeldung**

Begrüßungsgetränke und Milchshakes

**10.00 – 10.20 Uhr**

## **Eröffnung und Begrüßung**

Barbara Otte-Kinast, *Niedersächsische Ministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (angefragt)*

Maria Aepkers, *Leiterin der Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.*

## **Moderation**

Dörthe Hennemann, *DGE-Sektion Niedersachsen*

Angelika Maasberg, *Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.*

**10.20 – 12.45 Uhr**

## **Wie sag ich`s meinen Eltern? –**

### **So gelingen schwierige Elterngespräche.**

Warum verstehen manche Eltern Sie nicht? Warum holt man aus einem Gespräch nicht immer das raus, was man sich vorher vorgestellt und gewünscht hat? Kann man das Gespräch so führen, dass es anschließend zu einem gemeinsamen Handeln führt?

Diese Fragen sollen theoretisch ergründet und durch kurze Interventionen praktisch erfahrbar gemacht werden.

Tomma Hangen, *Diplom Sprechwissenschaftlerin, Coach (dvct)*

**12.45 – 13.45 Uhr**

## **Imbisspause**

**13.45 – 14.00 Uhr**

## **Ablauf der Foren – Moderation**

Verlosung von zwei Puppentheateraufführungen  
„Herr Klugschwatz und seine verrückte Milchidee“

**14.00 – 16.00 Uhr**

## **Foren**

# Foren

## Forum 1

### **„Ein Speiseplan – viele Wünsche!“**

Bei der Planung des Speiseplans ist einiges zu berücksichtigen, wie zum Beispiel das Budget, das Lebensmittelangebot, die personellen Voraussetzungen – und die Wünsche der Kinder und Eltern. Einen Speiseplan so zu gestalten, dass er bei möglichst vielen ankommt, ist ein Balanceakt. Bei diesem Forum werden Gelingfaktoren gemeinsam diskutiert.

Nicole Eckelmann, *DGE-Sektion Niedersachsen*

## Forum 2

### **Konflikt- und Kritikgespräche führen**

Schnell können Missverständnisse zu Beschwerden und Beschwerden zu Vorwürfen werden und damit ein schlechtes Gefühl beim Empfänger hinterlassen.

In diesem Forum werden Sie Kommunikationsmöglichkeiten kennenlernen, die Ihnen das Annehmen und Mitteilen von Kritik erleichtert.

Tomma Hangen, *Diplom Sprechwissenschaftlerin, Coach (dvct)*

## Forum 3

### **Ernährung und Bewegung**

250 kcal – Oder darf es ein bisschen mehr sein?

Welche Menge Lebensmittel enthält eigentlich 250 kcal und wie lange müssen welche Bewegungen für die Verbrennung von 250 kcal absolviert werden? Dieses Forum, in dem sich alles um das Thema Sport und Ernährung dreht, gibt Antworten.

Till Siekmann-Fuß, *Referent im LandesSportBund Niedersachsen e. V. – Bildungsteam*

## Forum 4

### **„Alles was süß macht – geliebt – gehasst – getarnt – ersetzt!“**

Informationen über Konsum, Unterschiede, Verwendung, Alternativen, Umgang mit Süßmachern.

Ein kurzer Überblick über die verschiedenen Süßmacher zeigt auf, wie und wo sich Zucker versteckt und welche Wirkungen der übermäßige Konsum hat. Laut Fachgesellschaften soll der Verzehr ein gewisses Maß nicht überschreiten. Zentral ist die Frage nach einem bewussten Umgang mit „Süßem“ in der KiTa: Zucker eine Sünde oder Vergnügen – verteufeln

oder genießen? Vorgestellt und diskutiert werden Maßnahmen zur Sensibilisierung. Ziel ist, verantwortungsvolle, praktikable Handlungsmöglichkeiten für den KiTa-Alltag zu entwickeln. Bringen Sie Erfahrungen und Beispiele dazu gerne mit.

Annette Liebner, *Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V., Osnabrück*

#### Forum 5

##### **Minisportabzeichen mit Hoppel und Bürste**

Wir begleiten den Hasen Hoppel und den Igel Bürste auf ihrem Weg durch den Eichenwald zu einer alten Freundin, Frau Eule. Sie hat heute Geburtstag. Unterwegs warten einige aufregende Abenteuer mit vielen Bewegungshindernissen.

Reinhard Langemeyer, *Referent in der Sportregion Osnabrück Stadt*

#### Forum 6

##### **Gemeinsam schmausen in den Pausen – Sinnvolles für die Brotbox**

Ein gemeinsames ausgewogenes Frühstück fördert die Kommunikation und das Sozialverhalten sowie die Konzentration, Leistungsfähigkeit, Fröhlichkeit und Aktivität. Wie sieht eine kinderfreundliche Frühstücksmahlzeit aus? Wie können Eltern Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Milchprodukte geschickt kombinieren? Wir stellen Muster-Brotboxen für verschiedene Frühstückstypen zusammen. Christina Eilers und Lara Bodenhagen, *Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.*

##### **Teilnahmewünsche für die Foren:**

In Ihrer Online-Anmeldung wählen Sie bitte ein Forum für den Nachmittagsbereich, zusätzlich ein Ersatz-Forum. Die Foren-Teilnahmelisten werden am Tag der Veranstaltung ausgehängt. Änderungen vorbehalten.

**16.00 Uhr**

**Ende der Veranstaltung**

Wir freuen uns auf Ihre **Online-Anmeldung** auf der Internetseite [www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de) (Menüpunkt: **Veranstaltungen**) bis zum **11. Juni 2019**.

## So erreichen Sie die Tagung in der FABI Osnabrück

**Bahn:** Fußweg vom Bahnhof zur FABI ca. 10 min: Sie verlassen das Bahnhofsgebäude gerade aus in die Heinrich-Heine-Straße (rechts am Cinestar vorbei). Dieser Straße folgen Sie nun 1 Km bis in die Johannisfreiheit hinein. Danach gehen Sie durcheinerverkehrsberuhigten Bereich (Spielstraße) auf die Johanniskirche zu. Diese passieren Sie rechts durch einen kleinen Fußweg, auf die Johannisstr. Biegen Sie dort rechts ab. Folgen Sie dieser Straße nun ca. 100 Meter bis zum Treibhaus (gegenüber dem Euroshop) und biegen Sie davor links in die Große Rosenstr. ab. Nun sehen Sie schon das FABI-Gebäude von hinten, der Haupteingang befindet sich am Ende der Straße rechts. Große Rosenstr. 18 (Ecke Kolpingstraße)

**Bus:** Alle Buslinien zum Busbahnhof Neumarkt. Von da ca. 500 m bis zur FABI

**PKW:** *Aus Richtung Münster/West oder Hamburg/Bremen:* A1/Lotter Kreuz auf die A30 – Richtung Hannover, Abfahrt Osnabrück-Hellern/Stadtmittel, rechts Richtung Innenstadt, nach dem Schloss erste Ampel rechts abbiegen, in die Lyrastraße, zweite Straße links: Große Rosenstraße 18

*Aus Richtung Hannover:* A30 – Richtung Amsterdam Abfahrt Osnabrück-Hellern/Stadtmittel, links Richtung Innenstadt, nach dem Schloss erste Ampel rechts abbiegen, in die Lyrastraße, zweite Straße links: Große Rosenstraße 18

### Parken in der Nähe, Nächste gelegene Parkhäuser/-plätze:

- Neustadt Carree, Kommenderiestr. 53
- Parkgarage am Kamp mit barrierefreiem Zugang bei Saturn
- Parkhaus Kollegienwall/Leffers, Am Landgericht 2 u. Fussweg/Durchgang Leffers
- Parkhaus Marienhospital
- Parkhaus Ledenhof, barrierefreier Zugang nur zur Katharinenkirche
- Parkhaus Salzmarkt
- Kurzzeitparkplätze am Ende der Großen Rosenstr., im Rondell hinter Barmer/GEK

### Online-Anmeldung und Organisation

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen  
Hildesheimer Straße 24, 30169 Hannover  
Telefon 0511 544 1038-0  
[hennemann@dge-niedersachsen.de](mailto:hennemann@dge-niedersachsen.de)  
[www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz