

Wer sind Ihre Ansprechpersonen?



Rita Leßmann-Kind

Vorstandsmitglied

Kreislandfrauenverband Soest

Tel.: 02921-80266 und 0176-34610362

E-Mail: rita@landfrauenimkreissoest.de

Internet: www.Landfrauenimkreissoest.de



Celine Longerich

M. Sc. Public Health

Projektkoordination

Kreis Soest

Abteilung Gesundheit

Gesundheitsförderung

Hoher Weg 1 - 3

59494 Soest

Tel.: 02921 30-3058

Fax: 02921 30-2633

E-Mail: celine.longerich@kreis-soest.de

Internet: www.kreis-soest.de

Unsere Ernährungsexpertinnen der Arbeitsgruppe Ernährung des WLLV Soest:

Rita Ahle
Wilma Dreses
Ulrike Bracht
Christiane Reinecke

*Bitte klären Sie mit uns rechtzeitig im
Vorgespräch Bedarfe, mögliche Termine und
den Rahmen der Veranstaltung. Nur so können
wir Ihnen einen reibungslosen Ablauf und eine
zufriedenstellende Veranstaltung
gewährleisten.*

Wir freuen uns auf Ihr Interesse an oder
Ihre Unterstützung bei unserem
Gesundheitsangebot **BUNT & GESUND.**

Stand: Januar 2022

Fotos/Logos - Rückseite:

Links oben: © Logo-WLLV;

links unten: © Weinstock, Kreis Soest;

Herausgeber: Kreis Soest – Die Landrätin, Abteilung Gesundheit,

Hoher Weg 1-3, 59494 Soest.

KREIS SOEST

Abteilung
Gesundheit

**BUNT
&
GESUND**

Ernährungsbildung
in Kitas
in Kreis Soest

 **Südwestfalen**
ALLES ECHT!

Warum bieten wir BUNT & GESUND an?

Die Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchung lassen uns immer wieder aufhorchen. Im Kita-Jahr 2017/18 galten über 5% der untersuchten Kinder als übergewichtig und bereits 4% als adipös (stark übergewichtig).

Um Gesundheit, Verbraucher- und Ernährungsbildung in der Bevölkerung zu unterstützen und damit den Ernährungszustand der Kinder im Kreis zu verbessern, führen wir seit 2005 als Abteilung Gesundheit des Kreises Soest das Angebot **BUNT & GESUND** in Kooperation mit der Arbeitsgruppe „Ernährung“ des Kreislandfrauenverbandes Soest durch.



Foto: © U. Bracht

Von 2005 bis 2018 fanden im Kreisgebiet bereits 291 Veranstaltungen in 152 Kindertageseinrichtungen statt. Dabei wurden bisher 4797 Kinder und 3447 Elternteile erreicht.

Unser Angebot

BUNT & GESUND bieten wir bedarfsorientiert an. Das heißt, Sie besprechen mit uns Ihren Bedarf für Ihre Kita.

Möglich ist ein kombinierter Familienaktionstag oder eine Elternveranstaltung plus einen Kinder-Aktionstag.

Wir sprechen mit den pädagogischen Kita-Fachkräften und idealerweise auch mit den Eltern ab, welche Interessen und Bedarfe zum Thema Ernährung im Rahmen von Gesundheitsförderung existieren.

Alle Veranstaltungen werden von den Ernährungsfachkräften der Arbeitsgruppe „Ernährung“ durchgeführt und finden direkt in den Kindertageseinrichtungen statt. Themenbezogenes Infomaterial für die Eltern und die Kita wird zur Verfügung gestellt.

Elternbildungsveranstaltung

(aktuell auch online durchführbar)

Folgende Themen bieten wir Ihnen als *Basis-Bausteine an:*

- Ernährungspyramide
- Mahlzeitenstruktur
- Kinderlebensmittel
- Vielfältige Ernährungsformen (Kultur, Religion, vegan, vegetarisch)
- Schnelle, ausgewogene Küche

Individuelle Spezialbausteine:

- Vertiefungseinheiten zu verschiedenen Elementen der Ernährungspyramide (u.a. zu Zucker, Fett, Obst & Gemüse, Getränke)
- Säuglingsernährung, B(r)eikost



Foto: © K. Born, Kreis Soest

Kinder-Aktionstag

In dieser Veranstaltung erleben die Kinder Obst und Gemüse mit allen Sinnen. Dabei lernen sie spielerisch die Ernährungspyramide kennen. Anschließend bereiten sie aus Grundnahrungsmitteln unter Anleitung selbst leckere Zwischenmahlzeiten zu (ohne Zusatz von Geschmacks- und Aromastoffen), welche die Kinder dann gemeinsam essen.

Für die frischen Lebensmittel beim Aktionstag wird lediglich eine Umlage von 2,50 € pro Kind benötigt.