

Stressfrei essen mit Kleinkindern/am Familientisch

Jenny Förster

hat mit Erfolg an der Fortbildung „**Stressfrei Essen mit Kleinkindern / am Familientisch**“ mit folgenden Themen teilgenommen.

- Grundkenntnisse zur Ernährung von Kleinkindern
- Wie können Kinder von Anfang an mit Spaß an gesunde Ernährung herangeführt werden?
- Bedarf an Milch und Milchprodukten
- Die richtige Portionsgröße für Kleinkinder
- Wieviel und wie wenig Essen ist normal?
- Aufteilung der Mahlzeiten und Bedarf der Nährstoffe
- Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkinderernährung
- Welche Fähigkeiten hat das Kind in Bezug auf das Essen?
- Was ist der beste Sitzplatz für ein Kleinkind?
- Wie kann die Eigenständigkeitsentwicklung des Kindes unterstützt werden?
- Tipps für die Gestaltung der Familienmahlzeiten
- Rezeptvorschläge für die ganze Familie
- Eigenstudium der Ernährungsempfehlungen des Netzwerks gesund ins Leben

Monschau, 26.Mai 2020



(Unterschrift der Referentin)

Referentin: Lucia Cremer

- | Kinderkrankenschwester
- | Fachkraft und Referentin zur Entwicklung von Säuglingen
- | Bestsellerautorin von Für Babys kochen leicht gemacht und
- | Homöopathie und Hausapotheke für Babys und Kleinkinder
- | Referentin Fortbildung zur Eltern-Kind-Kursleitung
- | Mitglied im Expertenrat bei 9monate.de
- | Gründungsmitglied der Elternschule Storchenbiß e.V.