

# Natürlich Gesund Ernähren!

**Kinder für eine natürliche und gesunde Ernährung begeistern und die Natur als Lebensgrundlage begreifen**

*Was ist gesund, was ist natürlich?*

- theoretische Grundlagen
- die Natur als Lebensgrundlage
- Lebensmittelkunde

*Wie lässt sich eine natürlich gesunde Tagesverpflegung gestalten?*

- regionale/saisonale Lebensmittel
- Speiseplanerstellung unter Berücksichtigung der geltenden Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (KiföG M-V §1 o, 1 a)
- Begleitung bei Umstellung der Essenversorgung
- Unterstützung der Netzwerkarbeit

*Wie kann „natürlich gesund ernähren“ im pädagogischen Alltag einfließen?*

- praktische Umsetzung im Kita-Alltag
- Begleitung von Elternarbeit/Elternkooperation
- Evaluation der Essensituationen

**Wir erstellen Ihnen gern ein individuelles Angebot:**



**in natura**

Bildung · Begleitung · Naturerleben

**in natura – Maika Hoffmann**  
Schatterau 11 a  
23966 Wismar

Telefon: 0160 / 753 373 8  
E-Mail: [info@in-natura.de](mailto:info@in-natura.de)  
[www.in-natura.de](http://www.in-natura.de)



**Norddeutsch und nachhaltig:  
Mit Bildung Zukunft sichern!**