



Veranstaltungen

Februar bis Juli 2023
des Sachgebiets
Ernährungs- und Verbraucherinformation
am Landwirtschaftsamt
des Landkreises Freudenstadt



Fotos: Ariane Kleiner

**Informationsveranstaltungen, Fortbildungen
und Kochworkshops**

**Landkreis
Freudenstadt**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns Ihnen ein vielfältiges Angebot an Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Kochworkshops im Rahmen der Ernährungsinitiativen des Landes Baden-Württemberg anbieten zu können.

Für das aktuelle Semester bieten wir rund ums Thema „Essen und Trinken“ viele Veranstaltungen **in digitaler Form und auch in Präsenz** an.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt viel Freude bei den Veranstaltungen!

Hinweis: Dem allgemeinen Kostendruck und der sich aktuell ständig verändernden Lebensmittelpreise müssen wir Rechnung tragen, deshalb kann momentan nur ein ungefährender Betrag für die Lebensmittelkosten angegeben werden. Kurzfristig kann sich der Betrag noch geringfügig ändern.

Ihr Sachgebiet Ernährungs- und Verbraucherinformation

Alle Veranstaltungen auf einen Blick

Abkürzungen: FB = Fortbildung, I = Informationsveranstaltung, K = Kochworkshop,

Veranstaltung	Termin	Ort	Referentin
Bewusste Kinderernährung – BeKi			
			
(I) Babys erster Brei	Di., 14.02.2023	online	Fr. Schweizer
(I) Babys erster Brei	Di., 16.03.2023	Präsenz (FDS)	Fr. Keck
(I) Babys erster Brei	Di., 09.05.2023	online	Fr. Schweizer
(I) Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten	Di., 28.02.2023	online	Fr. Schweizer
(I) Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten	Do., 23.03.2023	Präsenz (FDS)	Fr. Keck
(I) Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten	Di., 16.05.2023	online	Fr. Schweizer
Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Krippe & Kita			
(FB) Mahlzeiten planen und gestalten – mit dem Schwerpunkt pfliffige Ideen für die Zwischenmahlzeiten	Mo., 06.03.2023	Präsenz (evtl. online)	Fr. Schmitz, Fr. Schweizer
(FB) Landwirtschaftskalender aktiv erleben	Do, 22.06.2023	Präsenz (Schopfloch)	Fr. Schmitz, Fr. Schweizer
Ernährungsbildung im Landkreis Freudenstadt			
 Landkreis Freudenstadt			
(K) Alte Äpfel frisch aufgepeppt	Do., 02.02.2023	Präsenz (Horb a. N.)	Fr. Schmitz
(K) Das etwas andere Ostermenü	Do., 23.03.2023	Präsenz (Horb a. N.)	Fr. Schmitz
(K) Die beerige Vielfalt	Do., 29.06.2023	Präsenz (Horb a. N.)	Fr. Schmitz



„Bewusste Kinderernährung“

Die Landesinitiative „Bewusste Kinderernährung“ (BeKi) des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR) möchte von Anfang an einen guten Start in den Essalltag ermöglichen. Kinder sollen die Vielfalt der Lebensmittel kennen und schätzen lernen und die Lust am Selbermachen entdecken. Die Informationen von BeKi sind wissenschaftlich fundiert, unabhängig und frei von Werbung. Die freiberuflichen BeKi-Referentinnen sind speziell geschulte Fachkräfte, die den Fachbereich Ernährung, Hauswirtschaft und/oder Gesundheitsförderung in Kombination mit Pädagogik/ Erwachsenenbildung als Hintergrund haben. Mit ihrer Arbeit unterstützen BeKi-Referentinnen Kinder, Eltern, pädagogische sowie hauswirtschaftliche Fachkräfte in Krippe & Kita sowie Kindertagespflegepersonen und Lehrkräfte – vor Ort und digital – rund um ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken für Kinder vom 6. Lebensmonat bis zur 6. Schulklasse über eine lebensweltbezogene Ernährungsbildung.

Nachfolgend finden Sie die Angebote unserer freiberuflichen BeKi-Referentinnen des Landkreises Freudenstadt, die bei ausreichender Nachfrage durch das Landwirtschaftsamt beauftragt werden. Da die Veranstaltungen vom Land Baden-Württemberg über BeKi gefördert werden, erfolgt das Anmelde- und Terminmanagement über das Landwirtschaftsamt des Landkreises. Aus diesem Grund ist eine **Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de)** möglich.

Elternveranstaltungen

„Babys erster Brei – Ernährung im ersten Lebensjahr“

In den ersten vier bis sechs Monaten ist die Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung die beste Mahlzeit für Ihr Kind. Danach reicht der Energie- und Nährstoffgehalt nicht mehr aus und es ist an der Zeit, die Milchmahlzeit durch B(r)eikost zu ergänzen. Führende Fachgesellschaften und Institutionen haben Empfehlungen für den Ernährungsplan im ersten Lebensjahr entwickelt. Im Vortrag lernen Sie diesen Ernährungsplan kennen und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Auch „Baby-led-Weaning“ wird diskutiert. Ergänzend hören Sie viele praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, mit Freude und Genuss zu essen.



Foto: Ariane Kleiner

Online-Veranstaltungen:

Dienstag, 14. Februar 2023, 09:30 – 11 Uhr

online

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer

Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)

Gebührenfrei

Dienstag, 09. Mai 2023, 09:30 – 11 Uhr

online

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer

Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)

Gebührenfrei

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

Präsenz-Veranstaltungen:

Donnerstag, 16. März 2023, 10 – 11:30 Uhr

Freudenstadt, Landratsamt Freudenstadt (Hauptgebäude), Herrenfelder Str.
14, Raum: R40 (Bistro)

BeKi-Referentin: Ursula Keck

Ernährungsfachfrau

Gebührenfrei

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

„Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten“

Wenn aus Ihrem Baby ein Kleinkind geworden ist, interessiert es sich mehr und mehr für das Familienessen.

Aber Essen ist viel mehr als nur pure Nahrungsaufnahme. Anhand der aktuellen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird erklärt, welche Menge Kinder brauchen und wie eine kindgerechte Kost aussehen sollte.

Außerdem werden weitere Fragen beantwortet: Wie können wir unsere Kinder für die Vielfaltigkeit der Lebensmittel begeistern? Wie kann die Essenszeit so gestaltet werden, dass sie für alle stressfrei und mit Spaß abläuft? Wie sinnvoll sind Kinderlebensmittel?



Foto: Carola Prantl

Online-Veranstaltungen:

Dienstag, 28. Februar 2023, 09:30 – 11 Uhr

online

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer

Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)

Gebührenfrei

Dienstag, 16. Mai 2023, 09:30 – 11 Uhr

online

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer

Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)

Gebührenfrei

Präsenz-Veranstaltung:

Donnerstag, 23. März 2023, 10 – 11:30 Uhr

Freudenstadt, Landratsamt **Freudenstadt (Hauptgebäude)**, Herrenfelder Str.
14, 72250 Freudenstadt, Raum: R40 (Bistro)

BeKi-Referentin: Ursula Keck

Ernährungsfachfrau

Gebührenfrei

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Krippe & Kita

Krippen, Kindergärten und Kitas sind für die meisten Kinder der erste öffentliche Bildungsort. Es ist ein Ort an dem sie viele neue Erfahrungen sammeln, auch auf dem Gebiet des Essens und Trinkens.

Für pädagogisches und hauswirtschaftliches Personal an den Einrichtungen sind eine kindgerechte, vielfältige und gesundheitsförderliche Kost, die Gestaltung von Mahlzeiten, die Einbeziehung der Kinder bei den Mahlzeiten und die Vermittlung von Freude beim Essen und Trinken einige der Schwerpunkte in der Ernährungsbildung. Mit den Fortbildungen möchten wir Ihre Kompetenz in der Ernährungsbildung stärken und Ihnen wertvolle praxisorientierte Tipps für den Kita-Alltag geben.

Die Kosten für die Veranstaltung übernimmt die Landesinitiative „BeKi - Bewusste Kinderernährung“.

Mahlzeiten planen und gestalten – mit dem Schwerpunkt pfiffige Ideen für die Zwischenmahlzeiten

Die Einrichtungen für Kinder durchlaufen verstärkt einen Wandel - von einer reinen Betreuungseinrichtung hin zu einer Bildungseinrichtung.

Da immer mehr Kinder in der Krippe und der Kita essen, nimmt das Essen und Trinken einen immer größeren Stellenwert ein. Wie Sie vor allem die Zwischenmahlzeiten – zweites Frühstück und das Nachmittagsvesper – ohne großen Zeitaufwand planen und gestalten können, erfahren Sie hier in dieser Fortbildung. Es wird zudem einen Exkurs zum Thema „Regrow“ geben“, wie aus Gemüseresten wieder ganz leicht neue Lebensmittel entstehen. Abgerundet wird die Fortbildung diesmal durch Erfahrungsberichte aus schon BeKi-zertifizierten Einrichtungen im Landkreis Freudenstadt.

Präsenz-Fortbildung oder als Inhouse-Fortbildung (individuell für die Einrichtung buchbar)

Montag, 06. März 2023, 16 – 19 Uhr

Horb a. N., Landratsamt **Freudenstadt**, Herrenfelder Str. 14, Bistro R40

Referentin: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph., Kerstin Schweizer, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)

Gebührenfrei

Landwirtschaftskalender aktiv erleben

Sicherlich hängt der Kalender schon bei Ihnen in der Einrichtung. Wir wollen mit Ihnen die Begleithefte der Monate Mai und Juni zum Landwirtschaftskalender zum Leben erwecken. Für Ihren Kita-Alltag erhalten Sie so Tipps, wie Sie das Thema Landwirtschaft kindgerecht praktisch aufarbeiten können. Treffpunkt ist der Keppler Hof. Er ist ein Beispielbetrieb für die Umsetzung des Naturparkprojektes Schwarzwald Mitte/Nord „Muh die Kuh“, welches Kindergartenkindern die Möglichkeit bietet einen Bauernhof und die Arbeit dort kennenzulernen.



Quelle: Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Donnerstag, 22. Juni 2023, 15:30 – 18:30 Uhr

Schopfloch - Unteriflingen, Keppler Hof, Brunnenstr. 42

Referentin: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph., Kerstin Schweizer, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)

Gebühr: zusätzlicher Kostenbeitrag 8 € pro Person

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.



Landkreis Freudenstadt

Die Ernährungsangebote greifen verschiedene Schwerpunktthemen auf dem Gebiet des Essens und Trinkens auf. Aktuelle Themen sind: das Kennenlernen von Vielfalt & Genuss, Regionalität & Saisonalität bei Lebensmitteln, Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, klimafreundliche Frischküche und Essen zwischen Hektik und Genuss sowie ein nachhaltiger Konsum.

Mit unseren Kochworkshops möchten wir Ihre eigene Kompetenz stärken, Speisen selbst herzustellen, Ihnen wertvolle Tipps im Umgang mit Lebensmitteln geben, das Bewusstsein für den Wert und die Herkunft von Lebensmitteln schärfen und mit Ihnen gemeinsam vor Ort oder auch in digitaler Form genussvoll & entspannt essen.

Das Anmeldeungsmanagement läuft über das Landwirtschaftsamt ausschließlich online über www.kreis-fds.de (Veranstaltungskalender).



Fotos: Ariane Kleiner

Kochworkshops

Alte Äpfel frisch aufgepeppt

Jetzt im Winter gibt es nur wenig regionales frisches Obst. Die im Herbst geernteten Äpfel beginnen so langsam ein wenig schrumpelig oder mehlig zu werden. So mancher Apfel ist nun um diese Jahreszeit kein richtig erfrischender Genuss mehr. Aber wegwerfen? Dafür sind die Äpfel viel zu schade, liefern sie trotz Lagerung immer noch Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe.



Foto: Annika Schmitz

Gut schmecken wird der Apfel aber in verarbeiteter Form. Da der Apfel so vielseitig ist, kann er neben süßen auch zu herzhaften Gerichten verarbeitet werden. Wir kochen und backen mit Ihnen gemeinsam einen kunterbunten Strauß an Apfelvariationen.

Präsenz-Veranstaltung

Donnerstag, 02. Februar 2022 18 – 21 Uhr

Horb a. N., Landratsamt **Freudenstadt**, Außenstelle, Ihlinger Str. 79, Seminarraum R327

Referentin: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph.

Lebensmittelkosten: 15 Euro pro Person

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

Das etwas andere Ostermenü – gelagertes Obst & Gemüse in neuem Gewand

Ostern ist in diesem Jahr recht früh, da fällt es schwer frisches, saisonales und regionales Obst & Gemüse auf den Tisch zu bringen.

Wie wäre es denn, wenn Sie mit uns aus gelagertem Obst & Gemüse zusammen mit den ersten frischen hiesigen Obst- & Gemüsesorten und Kräutern ganz kreativ, kulinarische kalte und warme Gerichte zum Festtag zaubern?



Foto: Ariane Kleiner

Präsenz-Veranstaltung

Donnerstag, 23. März 2023 18 – 21 Uhr

Horb a. N., Landratsamt **Freudenstadt**, Außenstelle, Ihlinger Str. 79, Seminarraum R327

Referentin: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph.

Lebensmittelkosten: 15 Euro pro Person

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

Die beerige Vielfalt

Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Co. können fast das ganze Jahr gekauft werden – ob frisch oder als Tiefkühlware. Wann aber haben die Beeren wirklich Saison und schmecken am besten?

Was kann aus den Beeren gemacht werden, wenn alles auf einmal reif wird? Verarbeiten Sie mit uns das leckere Obst! Wir haben viele bunte Rezepte, um Abhilfe zu schaffen, so können Sie das Obst noch über eine lange Zeit genießen.



Foto: Ariane Kleiner

Präsenz- Veranstaltung

Donnerstag, 29. Juni 2023 18 – 21 Uhr

Horb a. N., Landratsamt Freudenstadt, Außenstelle, Ihlinger Str. 79, Seminarraum R327

Referentin: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph.

Lebensmittelkosten: 15 Euro pro Person

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.



Landkreis
Freudenstadt



Anmeldung für die Veranstaltungen

ausschließlich online unter:
www.kreis-fds.de

Herausgeber:

Landratsamt Freudenstadt

Dezernat III

Landwirtschaftsamt

Sachgebiet:

Ernährungs- und Verbraucherinformation

Ihlinger Str. 79

72160 Horb a. N.

Tel.: 07451/907-5460 und 07451/907-5461

E-Mail: kleiner@kreis-fds.de und b.schmitz@kreis-fds.de

Stand: 01|2023