

**Medienmitteilung – 30. Mai 2018**

**Ausgewogen essen? Kein Problem in KiBiZ Tagesfamilien!**

**Kinder sollen ausgewogen und gesund essen, da sind sich alle einig. Was aber heisst das genau? Mit dieser Frage setzten sich 60 KiBiZ Tagesmütter an einem Workshop zum Thema „Gemeinsam zufrieden essen“ auseinander.**



Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder eine ausgewogene Ernährung. Diesen Grundsatz legten Referentinnen der Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) zusammen mit einer Ernährungsberaterin den Teilnehmerinnen zu Beginn des Workshops nahe. Mit vielen Vorschlägen zeigten sie unter anderem auf, wie Essen kindgerecht und ausgewogen zubereitet werden kann. Gleichzeitig erhielten die Tagesmütter wertvolle Inputs zu wichtigen Aspekten, die ein gesundes Essverhalten fördern. Es sind dies die Tischkultur, Rituale oder der Umgang mit Konflikten rund um das Essen ebenso wie die Beziehungsqualität. Es geht dabei nicht um absolute Regeln, sondern um eine wertschätzende Haltung dem Kind gegenüber und die Auseinandersetzung mit sich selbst und seinen eigenen Werten.

In den sieben KiBiZ Kitas und den KiBiZ Tagesfamilien im ganzen Kanton Zug werden täglich bis zu 400 Kinder betreut. Entsprechend kommt dem Essen eine hohe Bedeutung zu. Nachdem das Ernährungskonzept, das auf dem schweizweiten Label „Fourchette verte – Ama terra“ basiert, in den Kitas erfolgreich eingeführt wurde, werden 2018 nun auch die Tagesfamilien spezifisch geschult. Der Workshop bildete den Auftakt für eine mehrstufige Weiterbildung rund um Ernährungsthemen. Unterstützt wird die Weiterbildung vom Amt für Gesundheit des Kantons Zug.

Zug, 30. Mai 2018

**KiBiZ Kinderbetreuung Zug**

Esther Krucker, Geschäftsführerin

[esther.krucker@kibiz-zug.ch](mailto:esther.krucker@kibiz-zug.ch)