

Lernziele

Die Eltern sollen ...

Kognitiv

- wissen, welche Lebensmittel zu einer vernünftigen Kinderernährung gehören;
- über die Bedeutung einer richtigen Ernährung für die aktuelle Leistungsfähigkeit und in Hinblick auf die Prävention von Zivilisationskrankheiten Bescheid wissen;
- die körperlichen und seelischen Auswirkungen von Übergewicht kennen;
- die sozialen Komponenten des Essens nennen und deren Bedeutung einschätzen können;
- über die Bedeutung von Zwischenmahlzeiten und Pausenbrot Bescheid wissen.

Affektiv

- lernen, Essen nicht als Erziehungsmittel einzusetzen;
- die Essengewohnheiten und –wünsche ihrer Kinder respektieren können, soweit sie mit einer vernünftigen Ernährung und den Wünschen der übrigen Familienmitglieder vereinbar sind;
- sich bewusst machen, dass die gemeinsamen Mahlzeiten nicht zu Kraftproben zwischen Eltern und Kindern ausufern sollen;
- lernen, ihr eigenes Essverhalten vorbildgerecht zu verändern;
- von jetzt an selber auf andere Erwachsene (Großeltern, Verwandte) dahingehend einwirken, dass Liebe nicht immer nur durch den Magen gehen muss;
- akzeptieren, dass Kinder eher konservativ sind und nicht voller Begeisterung neue Rezepte und ausländische Küchen ausprobieren möchten, sondern lieber täglich ihre Lieblingsspeise essen wollen.