

A photograph of two young children, a boy and a girl, wearing white chef hats and aprons, focused on preparing food in a kitchen. The boy is on the left, holding a green vegetable, and the girl is on the right, also working with ingredients. In the background, a chalkboard has some faint writing, including the word 'Come'.

FACHZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG

PRÄVENTIONSPROJEKTE IN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

2026/2027

Wir sind Ihr kompetenter Partner für Ernährungsbildung in Kitas. Unser Team besteht aus vier zertifizierten Ernährungsfachkräften.

■ Expertise

Diätassistentinnen und Ökotrophologinnen mit Spezialisierung auf Kinder- und Jugendernährung.

■ Praxisnah

Mit eigener Elternperspektive und aktueller Kassenzertifizierung für maximale Förderung.



UNSER TEAM



Ernährungstherapeutin
Ernährungspsychologin

Katharina Knoblich

2 Kinder | glutenfreier
Alltag mit Zöliakie seit über
20 Jahren, ehemals
Ernährungspraxis für
Zöliakie



Diätassistentin
Kauffrau

Katharina Spitzenberger

1 Kind | Netzwerk–
Gründerin & Expertin für
schnelle, bunte
Familienküche



Diätassistentin,
Yogalehrerin i. A.

Sarah Brodziak

Ganzheitlicher Ansatz -
Ernährung in Verbindung
mit Achtsamkeit und
Körperwahrnehmung



Diätassistentin Studentin
Gesundheitspsychologie

Lena Schneider

Verbindung von Ernährung
und Psychologie - für
nachhaltige
Veränderungen mit Genuss

KÜCHENMÄUSE



Mit unserem Projekt „Küchenmäuse – Abenteuer in der Lebensmittelwelt“ begleiten wir Ihre Kita **bis zu einem Jahr lang** rund um das Thema ausgewogene Ernährung. In kleinen Gruppen entdecken die Kinder spielerisch Lebensmittel, bereiten einfache Speisen zu und lernen mit allen Sinnen. Ergänzend bieten wir praxisnahe Schulungen für das Team und Elternabende zu aktuellen Ernährungsthemen. Das Projekt wird **von den Krankenkassen mit bis zu 90 % gefördert**.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir ein **individuelles Konzept**, das zu Ihrer Einrichtung passt. Wir starten mit einer Bedarfsanalyse, setzen Ziele mit einer kleinen Arbeitsgruppe und gestalten jede Einheit alltagsnah, kreativ und nachhaltig – mit viel Praxis, Materialien und Freude am Entdecken.



FÜR IHR TEAM

Für das Team bieten wir **praxisnahe Schulungen** – flexibel als 2h-, 4h- oder Tagesformat.

Themen sind zum Beispiel:

- Entwicklung des kindlichen Geschmacks
- Flüssigkeits- und Nährstoffbedarf
- Mahlzeiten & Lebensmittelgruppen
- Kinder & Übergewicht
- Allergien & Unverträglichkeiten
- Ernährungsbildung im Kita-Alltag



FÜR ELTERN



Für Eltern bieten wir **abwechslungsreiche Vorträge** ab 2 Stunden – alltagsnah, informativ und stärkend. Themen sind unter anderem:

- Die gesunde Brotbox
- Mahlzeitenplanung im Familienalltag
- Picky Eater: Wenn Kinder wählerisch essen
- Herkunft & Saisonalität von Lebensmitteln
- Frühstück leicht gemacht
- Verantwortung & Vorbildfunktion der Eltern

ANGEBOTE FÜR DIE KINDER

8 spannende Einheiten à 1 Stunde in Kleingruppen

Kräuter entdecken

Mit allen Sinnen die Vielfalt
der Kräuterwelt erkunden.

1

2

Brot backen

Vom Korn zum Brot – selbst
gemacht schmeckt's am
besten!

Zuckerwürfelspiel

Spielerisch verstehen, wie viel
Zucker in Lebensmitteln steckt.

3

...

8

Abschlusskochen

Gemeinsam mit einer
Bezugsperson ein leckeres
Menü zaubern.

Maximale Gruppengröße:
8 Kinder für optimale
Betreuung und Lernerfolg.



DAS PROJEKT

Ziel

Kinder, Eltern und Team für gesunde Ernährung begeistern und befähigen.



Finanzierung

90% Förderung durch die Krankenkasse. Nur 10% Eigenanteil für die Kita.



Individuell

Maßgefertigt auf die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung und Kinder.



Zeitraum

Durchführung während des Kita-Jahrs von September bis Juni, Ferien ausgenommen.



PROJEKTABLAUF

ABLAUF

- Wir beginnen mit einem unverbindlichen Erstgespräch, in dem wir Ihre Einrichtung kennenlernen und den Bedarf klären.
- Anschließend wird eine Arbeitsgruppe (AG) gebildet – bestehend aus der Kita-Leitung, dem Elternbeirat und uns als Fachzentrum.
- Gemeinsam legen wir die Ziele des Projekts fest und planen den Ablauf abgestimmt auf Ihre Rahmenbedingungen.
- Die Umsetzung erfolgt über das gesamte Kita-Jahr (September bis Juni) – außerhalb der Ferienzeiten.
- Zum Abschluss werten wir das Projekt gemeinsam aus und erstellen eine Reflexion mit Empfehlungen, Berichten und Dokumentation für die Krankenkasse.

ORGANISATION

- Jedes Projekt wird maßgeschneidert an Ihre Kita angepasst – je nach Gruppengröße, Ausstattung und Schwerpunkt.
- Die Kinder arbeiten in Kleingruppen von maximal 8 Kindern pro Einheit, begleitet von einer Fachkraft des Fachzentrums.
- Jede Einheit umfasst etwa eine Stunde mit den Kindern sowie eine halbe Stunde Vor- und Nachbereitung.
- Zusätzlich analysieren wir Ihre aktuelle Verpflegungssituation und geben alltagstaugliche Empfehlungen zur Optimierung.
- Alle Inhalte und Fortschritte werden sorgfältig dokumentiert und stehen der Kita auch nach Projektende zur Verfügung.

FINANZIERUNG

- Das Projekt ist nach §20a SGB V anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel mit bis zu 90 % der Kosten bezuschusst.
- Die verbleibenden 10 % Eigenanteil trägt die Kita – z. B. für Lebensmittel, Kochmaterialien oder kleine Mitgebsel für die Kinder.
- Die Kita fungiert als offizieller Auftraggeber, wir unterstützen bei der Antragstellung und stellen eine dokumentationsfähige Rechnung für die Förderung.
- Damit ist das Projekt sowohl pädagogisch als auch wirtschaftlich eine lohnende Investition in Gesundheit, Bildung und Gemeinschaft.

Lassen Sie uns gemeinsam starten

Wir freuen uns darauf,
gemeinsam mit Ihnen Ihr
Präventionsprojekt zu
realisieren!

Katharina Knoblich &
Katharina Spitzenberger
mit Team



FACHZENTRUM-ERNAEHRUNG.DE



KONTAKT@FACHZENTRUM-ERNAEHRUNG.DE



ÄUSSERE BAYREUTHER STR. 85
90409 NÜRNBERG



0911 477 94 690



@FACHZENTRUM.ERNAEHRUNG



FACHZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG
BERATUNG, THERAPIE, SEMINARE & MEHR