



# Veranstaltungen Januar bis Juli 2024

des Sachgebiets  
Ernährungs- und Verbraucherinformation

am Landwirtschaftsamt  
des Landkreises Freudenstadt



Fotos: Bettina Schmitz

**Informationsveranstaltungen 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“ Veranstaltungen überwiegend **in Präsenz, aber auch in digitaler Form** 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., 30.01.2024	online	Fr. Schweizer
(I) Babys erster Brei	Di., 16.04.2024	online	Fr. Schweizer
(I) Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten	Di., 06.02.2024	online	Fr. Schweizer
(I) Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten	Di., 23.04.2024	online	Fr. Schweizer
<b>Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Krippe &amp; Kita</b>			
(FB) Nachhaltige Kita	Do., 18.04.2024	Präsenz (Freudenstadt)	Fr. Schmitz, Fr. Schweizer
<b>Ernährungsbildung im Landkreis Freudenstadt</b>		The logo for Landkreis Freudenstadt features a stylized black silhouette of a rooster or bird, followed by a vertical yellow bar and the text 'Landkreis Freudenstadt' in a bold, sans-serif font.	
(K) Ach du dickes Ei – das besondere Ostermenu	Mi., 13.03.2024	Präsenz (LBS-Schule Freudenstadt)	Fr. Schmitz
(K) Von der Wurzel bis zum Blatt	Mi., 15.05.2024	Präsenz (Horb a.N.)	Fr. Schmitz
(K) Ferienzeit - Campingzeit	Do., 13.06.2024	Präsenz (Horb a.N.)	Fr. Schmitz
(K) Die Zukunft is(s)t flexitarisch	Do., 11.07.2024	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](http://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, 30. Januar 2024, 09:30 – 11 Uhr

online

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer

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

Gebührenfrei

Dienstag, 16. April 2024, 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](http://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 Vielfältigkeit 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, 06. Februar 2024, 09:30 – 11 Uhr

online

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer

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

Gebührenfrei

Dienstag, 23. April 2024, 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](http://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“.

### Nachhaltige Kita – aktiv für mehr Nachhaltigkeit beim Essen & Trinken und gegen Lebensmittelverschwendung

Eine Fortbildung – besonders geeignet für Einrichtungen, die mit der BeKi-Re-Zertifizierung beginnen.

Während bei der BeKi-Zertifizierung die Ernährungsbildung im Vordergrund steht, kommen jetzt neben der Verfestigung der Ernährungsgewohnheiten neue Themen bei der Re-Zertifizierung dazu.

Das Thema Nachhaltigkeit beim Essen und Trinken und die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung rücken in den Fokus Ihrer täglichen Arbeit. Wie diese beiden

Themen sich sehr gut ohne großen Mehraufwand miteinander verbinden lassen erfahren Sie in dieser Fortbildung. Ziel ist, dass Ihre Kindergartenkinder später: Essen & Trinken und Nachhaltigkeit – das haben wir schon in der Kita gelernt. Denn was die Kinder in jungen Jahren erlernen wird im späteren Leben beibehalten – einfach weil es zu einer Gewohnheit geworden ist.



Foto: Ariane Kleiner

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

Donnerstag, 18. April 2024, 16 – 19 Uhr

Freudenstadt, Landratsamt Freudenstadt, Herrenfelder Str. 14, Bistro R40

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

Gebührenfrei

Lebensmittelkosten: 3 Euro pro Person

**Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt ([www.kreis-fds.de](http://www.kreis-fds.de)) möglich.**



## Ernährungsbildung im Landkreis Freudenstadt



**Landkreis  
Freudenstadt**



Foto: Ariane Kleiner

Die Ernährungsangebote greifen verschiedene Schwerpunktthemen auf dem Gebiet des Essens und Trinkens auf. Aktuelle Themen sind das Kennenlernen von regionalen und saisonalen Lebensmitteln, Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, klimafreundliche Frischküche 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 genussvoll & entspannt essen.

**Das Anmelde- und Anmeldungsmanagement läuft über das Landwirtschaftsamt ausschließlich online über [www.kreis-fds.de](http://www.kreis-fds.de) (Veranstaltungskalender des Landkreises Freudenstadt).**

## Kochworkshops

### Ach du dickes Ei Schlemmen und Genießen – ein vielfältiges Ostermenü

Ostern ist in diesem Jahr besonders früh. Da sind Ideen gefragt, was man Festliches aus Wintergemüse zubereiten kann. Wir kochen daher ein Menü mit Wintergemüse im Frühlingsgewand. Den Tisch werden wir dazu in ein Osteroutfit verwandeln.

Am Ende haben wir eine schöne gedeckte Tafel mit leckeren Eyecatchern.

Die Gerichte lassen sich allesamt gut vorbereiten, so bleibt genügend Zeit zum Schlemmen und Genießen.



Foto: Ariane Kleiner

### Präsenz-Veranstaltung

Mittwoch, 13. März 2024 18 – 21 Uhr

**Freudenstadt**, Luise-Büchner-Schule, Schulküche, Eugen-Nägele-Str. 40  
(Eingang von der Rückseite (Friedrich-List-Straße) auf Höhe des Strommastes)

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

Lebensmittelkosten: 20 Euro pro Person

Bitte bringen Sie zu der Veranstaltung eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt ([www.kreis-fds.de](http://www.kreis-fds.de)) möglich.

## Von der Wurzel bis zum Blatt

Spargel, Frühjahrskartoffeln, feine Möhrchen, zarte Kohlrabi und die ersten Radieschen – so langsam kommen die leckeren Frühjahrgemüse auf den Markt. Dieser Kochkurs steht unter dem Motto: nachhaltiges Kochen. Deshalb werden wir Gerichte zaubern, bei denen wir fast alles von den Lebensmitteln verwenden: von der Wurzel bis zum Blatt. Sie werden staunen, wie auch der vermeintliche Abfall verwendet werden kann.

### Präsenz-Veranstaltung

Mittwoch, 15. Mai 2024 18 – 21 Uhr

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

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

Lebensmittelkosten: 15 Euro pro Person

Bitte bringen Sie zu der Veranstaltung eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Behältnisse für eventuelle Reste mit.

**Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt ([www.kreis-fds.de](http://www.kreis-fds.de)) möglich.**

## Campingzeit – Genuss für unterwegs

Camping, ob mit Wohnmobil oder nur mit Zelt, liegt gerade voll im Trend. Wer mag es nicht, vor dem Zelt oder dem Wohnwagen zu sitzen und gemütlich in der warmen Abendsonne das selbst zubereitete Essen zu genießen. Erfahrungsgemäß werden aber oft nur Dosen Ravioli oder Fertiggerichte warm gemacht. Dass wir auch auf engstem Raum und eventuell mit einem kleinen Gaskocher ein leckeres Essen mit den landestypischen Lebensmitteln zaubern können – das zeigen wir Ihnen in diesem Kurs.



Foto: Annika Schmitz

## Präsenz-Veranstaltung

Donnerstag, 13. Juni 2024 18 – 21 Uhr

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

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

Lebensmittelkosten: 15 Euro pro Person

**Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt ([www.kreis-fds.de](http://www.kreis-fds.de)) möglich.**

## Die Zukunft is(s)t flexitarisch

Pflanzliche Kost liegt voll im Trend. Doch vielen fällt es schwer ganz auf tierische Produkte zu verzichten und sich komplett vegetarisch oder vegan zu ernähren. Deshalb wird häufig auch auf Ersatzprodukte z. B. auf Sojabasis zurückgegriffen. Aber schmecken diese Lebensmittel? Sind sie gesünder? Können wie dadurch auf Dauer auf Fleisch und Co. verzichten? Wir möchten Ihnen heute Alternativen aufzeigen. Wir kochen pflanzenbetont, aber mit wenig Fleisch aus regionaler Herkunft.

## Präsenz- Veranstaltung

Donnerstag, 11. Juli 2024 18 – 21 Uhr

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

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

Lebensmittelkosten: 15 Euro pro Person

Bitte bringen Sie zu der Veranstaltung eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Behältnisse für eventuelle Reste mit.

**Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt ([www.kreis-fds.de](http://www.kreis-fds.de)) möglich.**



Landkreis  
Freudenstadt



BeKi Bewusste  
Kinderernährung

## Anmeldung für die Veranstaltungen

ausschließlich online  
unter: [www.kreis-fds.de](http://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](mailto:kleiner@kreis-fds.de) und [b.schmitz@kreis-fds.de](mailto:b.schmitz@kreis-fds.de)**

**Stand: 12/2023**