

FACHTAG "GESUND - GEMEINSAM - GENIESSEN"*

Gesunde Ernährung in und für Familien | ein Theorie-Praxis-Transfer

*Urheberrecht ADEBAR-Gruppenangebot

Wann? 18.2.2026 von 9.00 bis 15.30 Uhr

Wo? Bezirksamt Altona, Platz der Republik 1, 22765 Hamburg

Das Bezirksamt Altona / Fachamt Jugend- und Familienhilfe lädt an diesem Fachtag Akteure aus den Frühen Hilfen und der Familienförderung ein, sich mit gesunder Familienernährung von der Schwangerschaft bis zur Einschulung als präventives Element in den Hilfen des SGB VIII auseinanderzusetzen. In Fachvorträgen und Workshops werden Gelingensfaktoren und Stolpersteine beleuchtet, wie die Familien dafür erreicht und unterstützt werden können.

Moderation:

Juliane Tausch | Der Paritätische Hamburg - A: aufklaren
Agnes Mali | Bezirksamt Altona



MONTAG 18.2.2026
9.00 - 15.30 Uhr



HIER ANMELDEN
zur kostenfreien Teilnahme



RATHAUS ALTONA
Platz der Republik 1 | Kollegiensaal



KONTAKT
agnes.mali@altona.hamburg.de



Programm



HIER ANMELDEN
zur kostenfreien Teilnahme

- 8.30 Uhr** Einlass/Ankommen
- 9.00 Uhr** Begrüßung mit Grußwörtern von Susanne Hüttenhain, Dr. Sebastian Kloth und Daria Wolf, anschließend Einführung GKV-Projekt mit Sandra Stumpf
- 9.30 Uhr** Fachvortrag: Vielfältige Kinderernährung in den ersten Lebensjahren
- 10.45 Uhr** 1. Workshoprunde
- 12.00 Uhr** Mittagspause/Markt der Möglichkeiten
- 13.00 Uhr** 2. Workshoprunde
- 14.15 Uhr** Fachvortrag: Vom Spielen zum Handeln – Ernährungsbildung mit Spaß und Leichtigkeit
- 15.00 Uhr** Abschluss
- 15.30 Uhr** Ende



Vorträge



HIER ANMELDEN
zur kostenfreien Teilnahme

Vielfältige Kinderernährung in den ersten Lebensjahren

Lydia Willkens | Dipl. Ökotrophologin

Was brauchen Kinder vor allem in den ersten 1000 Lebenstagen auf dem Teller, im Bauch und im Familienalltag, um gesund aufzuwachsen und ein natürliches Essverhalten sowie die Neugier auf gute Lebensmittel beizubehalten oder zu entwickeln. In dem Vortrag erfahren Sie anhand vieler alltagsnaher Beispiele, wie die Theorie zur Praxis wird und welche Weichen schon früh gestellt werden können, so dass Kinder gesund und munter in die Zukunft starten.

Vom Spielen zum Handeln – Ernährungsbildung mit Spaß und Leichtigkeit

Miriam Kellner | Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.), Wissenschaftliche Mitarbeiterin Europa-Universität Flensburg

Britta Gerckens | Ökotrophologin (M.Sc. Public Health Nutrition), Referentin Verbraucherzentrale Hamburg

Ernährungsbildung wirkt am besten, wenn sie Spaß macht. Beim Spielen lernen Menschen ganz nebenbei – ohne erhobenen Zeigefinger. Gerade vulnerable Zielgruppen lassen sich so leichter erreichen, vor allem wenn Bildungsangebote dorthin gehen, wo das Leben stattfindet. Der Vortrag zeigt, wie spielerische Formate Neugier wecken, Barrieren abbauen und nachhaltiges Lernen ermöglichen.



Workshops



HIER ANMELDEN
zur kostenfreien Teilnahme

Elterliche Essstörungen - Auswirkungen auf die Kinder bzw. den Familien(ess)alltag

Workshop 1

Wiebke Heins/Katharina Siehr | Sozialpädagoginnen, Waage e.V. - das Fachzentrum für Essstörungen in Hamburg

Essstörungen sind weit verbreitet und haben aus unseren Erfahrungen auch immer Auswirkungen auf das familiäre Umfeld. Was bedeutet das für die Kinder, wenn ein Elternteil betroffen ist? Wie können Kinder trotzdem ein gesundes Essverhalten entwickeln? Wie können wir als Fachkräfte unterstützen? In unserem Workshop wollen wir mit euch darüber ins Gespräch kommen und gemeinsam Fallbeispiele aus der Praxis besprechen.

Wenn klein und rund nicht mehr gesund ist – frühkindliche Adipositas und ihre Behandlung

Workshop 2

Kirsten Franz | Diplom Oecotrophologin u. Personenzentrierte Beraterin (GwG), Wilhelmstift gGmbH

Silke Gassner | Diplom Psychologin u. Systemische Familientherapeutin (DGSF), Wilhelmstift gGmbH

Klein und rund ist leider nicht immer gesund. Der Workshop sensibilisiert für frühkindliche Adipositas, ihre körperlichen und seelischen Folgen sowie die Bedeutung früher Intervention. Wir wollen mit Theorie, Fallbeispielen und erlebnisorientierten Übungen neue Erkenntnisse zu medizinischen Ursachen erläutern, Warnsignale und Schutzfaktoren erfahrbar machen und erste Handlungsspielräume eröffnen.



Workshops



HIER ANMELDEN
zur kostenfreien Teilnahme

Kochen für die Seele Workshop 3

DieLöffelfee | Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Team-Coach und Eventköchin

Eine gesunde Ernährung im ohnehin dichten Alltag umzusetzen, erscheint vielen – besonders psychisch belasteten Eltern – wie eine zusätzliche Last. Doch sie lässt sich in kleine, machbare Rituale zerlegen, die entlasten statt zu fordern. Zudem gibt es Lebensmittel, die die Glückshormonbildung unterstützen. Lassen Sie sich inspirieren und gewinnen Sie praxisnahe Impulse für die Arbeit mit betroffenen Familien.

„Warum Nahrung auch die Seele satt macht: ein Blick von der Therapiestation für Eltern und ihre Kinder der Asklepios Klinik Harburg“ Workshop 4

Uta Jentjens | Gesundheits-und Krankenpflegerin, Eltern-Kind-Therapiestation AK Harburg

Daniela Oltmann | Kinderkrankenschwester, Eltern-Kind-Therapiestation AK Harburg

Im Fokus des Workshops stehen pflegerisch-pädagogische Erfahrungen rund um die Gestaltung und Begleitung der gemeinsamen Mahlzeiten im stationären Setting der Eltern-Kind-Therapiestation. Dabei werden sowohl Herausforderungen als auch förderliche Faktoren im Umgang mit Ernährung, Eltern-Kind-Interaktion und kindlichen Bedürfnissen beleuchtet. Ziel ist es, praxisnahe Einblicke zu geben und Impulse für einen sensiblen, entwicklungsfördernden Umgang mit psychisch erkrankten Eltern und ihren Kindern im Bezug auf Ernährung zu vermitteln.



Markt der Möglichkeiten



HIER ANMELDEN

zur kostenfreien Teilnahme

Auf dem Markt der Möglichkeiten stellen sich mitwirkende und bezirkliche Institutionen vor, die ernährungsspezifische Angebote für Familien anbieten.

Wer nimmt Teil?

- Familienteam ADEBAR "Projekt Gesund Gemeinsam Genießen"
- Waage e.V.
- Elternschule Osdorf Projekt "Matjes trifft Kichererbse"
- Familiennetzwerk Wandsbek "Essen für die Seele"
- Praxis essenZ - Dr. Heike Niemeier und Team
- Europa-Universität Flensburg /Verbraucherzentrale Hamburg
- Projekt InForm
- Katholisches Kinderkrankenhaus Wilhelmsstift
- Aufklaren - Expertise und Netzwerk für KipeE
- weitere in Klärung



MONTAG 18.2.2026

9.00 - 15.30 Uhr



HIER ANMELDEN

zur kostenfreien Teilnahme



RATHAUS ALTONA

Platz der Republik 1 | Kollegiensaal



KONTAKT

agnes.mali@altona.hamburg.de

