

Die Arbeitsgemeinschaft für Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung in Zusammenarbeit
mit dem Bund der Freien Waldorfschulen
lädt ein zur ‚Anthroposophischen Fachtagung für Ernährung und Hauswirtschaft‘

an der Freien Waldorfschule Köln, vom 9. bis 12. Mai 2024

„Ernährung erleben mit allen Sinnen - Lebenskräfte pflegen, stärken und erhalten“

Es gibt keinen Zweifel - Ernährung hat Auswirkungen auf unsere Lebenskräfte, unseren physischen Leib, unsere seelische Befindlichkeit und auf unsere Umwelt. Wie ernähren wir sowohl Kinder, Jugendliche, als auch Erwachsene, damit sie gedeihen und lernfähig und gesund ihren Alltag meistern können? Im Kindergarten, dem Klassenzimmer und in der Schulküche kommt es auf unser Bewusstsein und unsere Haltung an. Mit unserer beruflichen Aufgabe haben wir großen Einfluss und tragen Verantwortung für die Ernährung und die Ernährungsbildung. Mit welcher Herangehensweise gehen wir dieses zentrale Lebensthema und Lernfeld an?

Zur 38. „Anthroposophischen Ernährungs- und Hauswirtschafts-Fachtagung“ laden wir wie jedes Jahr alle Menschen ein, die mit Ernährung und Verpflegung im Kindergarten und in der Schule zu tun haben.

Herzlich willkommen sind auch alle pädagogischen Fachkräfte, für die Ernährung und Ernährungsbildung relevante und zeitgemäße pädagogische Themen sind.

Wir freuen uns, Ihnen ein spannendes Programm anbieten zu können, für das wir viele kompetente Mitwirkende und ausgezeichnete Referent*innen gewinnen konnten.

Tagungsort

Freie Waldorfschule Köln
Weichselring 6-8 / 50765 Köln

Tagungsgebühr 200,- € (inkl. schulische Verpflegung und Stadtführung)
Bitte die Tagungsgebühr in bar mitbringen!

Anmeldungen und Information bei:

Heidi Leonhard heidimarie62@t-online.de

Ernährung erleben mit allen Sinnen - Lebenskräfte pflegen, stärken und erhalten

Kurz-Beschreibungen:

Eröffnungsvortrag, Arbeitsgruppen, Ringtausch u. Samstagnachmittag

Eröffnungsvortrag – Donnerstag um 16Uhr-17:30

Lebenskräfte stärken durch Ernährung bei Kindern und Erwachsenen

Zunehmende Erschöpfung und Kraftlosigkeit im Alltag können Ausdruck geschwächter Lebenskräfte sein. Aus unserer langjährigen ärztlichen Erfahrung und Sicht wollen wir darstellen, welche Möglichkeiten eine gesunde Ernährung bietet, um die Lebenskräfte zu stärken – und was die Schulküche dazu beitragen kann!

Vortragende: Dres. Renate und Markus Karutz

Ringtausch Einheiten – Fr. 8:30-10Uhr, Sams. 8:30-10Uhr u. 11Uhr-12:25

- 1. Umsetzung der anthroposophischen Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung**
Praktische Ernährungsgrundlagen wie sie im Küchen-Team und der Schule verwirklicht werden können.
Referentin: Dr. Petra Kühne
- 2. Gesundheitsprävention durch die Ernährung**
Welche Bedeutung hat die Ernährung für eine seelisch-geistige Entwicklung?
Wie kann sie die Lebensprozesse von Kindern und Erwachsenen fördern?
Referentin: Dres. Renate und Markus Karutz
- 3. Führen oder verführen uns die Sinne beim Essen?**
Ausgehend vom Geschmackssinn werden wir erfahren, welche Rolle die anderen 11 Sinne in unserer Ernährung spielen und wie wir sie dabei einbeziehen können.
Referentin: Ulrike von Schoultz

Arbeitsgruppen in zwei Einheiten – Do. 19:30-21Uhr und Fr. 11Uhr-12:25

- 1. Rezepte aus anthroposophischer Sichtweise betrachten, besprechen und kochen**
Teil 1: Rezeptbesprechung eines Menüs aus anthroposophischer Sichtweise
Leitung: Dr. Petra Kühne, Arbeitskreis für Ernährungsforschung
Teil 2: Die besprochenen Rezepte umsetzen für unser Mittagessen am Freitag
Leitung: Gudrun Schubach, Küchenleitung FWS Erfstadt
- 2. Brot backen mit Backferment**
Theorie und Praxis-Workshop
Leitung: Gerhild Mögel, ehemalige Schulküchenleiterin und Hauswirtschaftslehrerin, freiberufliche Tätigkeit im Bereich Ernährungsbildung und Schulküchenberatung

Ernährung erleben mit allen Sinnen - Lebenskräfte pflegen, stärken und erhalten

Kurz-Beschreibungen:

Eröffnungsvortrag, Arbeitsgruppen, Ringtausch u. Samstagnachmittag

3. Kitaernährung

Die verschiedenen Voraussetzungen in den Einrichtungen stellen uns vor ganz unterschiedliche Herausforderungen.

Welche Kriterien gibt es für eine kindgerechte Lebensmittelauswahl, Zubereitung und Darreichung, und wie können wir das im Alltag berücksichtigen?

Leitung: Katharina Ebner, Küchenleitung (Kita, Schule, momentan Sozialtherapie), ausgebildete Pädagogin, Ernährungsseminare (Erzieher-, Tagesmütter- und Lehrerausbildung Stuttgart)

4. Die lebendige Küche als Lernraum

Sind es die Lebensmittel in unserem Leben oder ist es das Leben in den Lebensmitteln, die uns nähren?

Arbeiten mit dem ‚**Sprossenschule**‘ Programm:

Ernährungs- und Gesundheitsbildung als fächerübergreifende und integrierte Säule des Waldorflehrplans, von der Kita bis zur Oberstufe. Konkrete Praktiken und didaktisches Material für alle Altersstufen.

Leitung: Dr. Cecilia Eyssartier, PhD Biological Sciences, Universität Witten/Herdecke und Waldorflehrerin

und: Luis Monterubianesi, Ernährungswissenschaftler und Waldorflehrer

5. Küchenpraktikum der 7. Klasse

Leitung: Bettina Geiger, Küchenleitung FWS Schwäbisch Hall

6. Eine Charta für die Schulküche! Leitbildarbeit für die Schulküche

Leitung: Barbara Horwedel, Küchenleitung FWS St. Georgen in Freiburg

Samstagnachmittag - Zwei Angebote: 15:45 – 17Uhr

1. Einbettung der Schulküche in die Schulgemeinschaft

Finanzen, Anerkennung und Einbindung ins Kollegium und die Elternschaft

Mit dieser Einheit wollen wir die Küchenleiter*innen mit Ihren Fragen und Nöten abholen, und mit **'Experten*innen aus der Praxis'** Möglichkeiten, Wege und Vorschläge hören und bewegen, um Lösungen zu finden. So sollen alle wieder in ihre Schulen zurückkehren mit neuen Perspektiven und Ideen, um aus einer proaktiven Haltung positiv ins Handeln kommen zu können.

2. Bienen und Sinne

Wir wollen bei den Bienen auf dem Schulgelände praktisch erleben, welche Sinne durch sie angesprochen werden und was wir von ihnen für unser Gemeinschaftsleben lernen können.

Leitung: Dr. Markus Karutz, Bienen AG der FWS Köln

Ernährung erleben mit allen Sinnen - Lebenskräfte pflegen, stärken und erhalten

Unsere Vortagsredner*innen und Ringtausch Gruppe Referenten*innen vorgestellt:

Dr. med. Renate Karutz: Fachärztin für Allgemeinmedizin mit mehrjähriger pädiatrischer Weiterbildung. Von 1993 bis 2021 niedergelassen in hausärztlicher Gemeinschaftspraxis mit Schwerpunkt in der Betreuung von Kindern und Jugendlichen im Therapeutikum Tobiashaus (Zentrum für anthroposophische Medizin) in Köln. Seit 2001 Schulärztin der FWS Köln; bis 2022 mitverantwortlich für die internationale Weiterbildung zum/r Schul- und Kindergartenarzt/-ärztin an Waldorfeinrichtungen.



Dr. med. Markus Karutz Facharzt f. Innere Medizin. 1991 – 2021 hausärztlicher Gemeinschaftspraxis im Therapeutikum Tobiashaus (Zentrum für Anthroposophische Medizin) Köln. Langjährige Tätigkeit im Vorstand der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzt*innen Deutschland. Mitarbeit in der Redaktion Vademecum Anthroposophische Arzneimittel. Langjährige Zusammenarbeit mit biologisch-dynamischen Landwirten um den Demeterhof Haus Bollheim.

Dr. sc. agr. Petra Kühne, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, drei erwachsene Kinder. Leitung und Vorstand im Arbeitskreis für Ernährungsforschung, Redaktion des „Ernährungsrundbriefes“, Beiträge in Zeitschriften, Buchautorin, Vortrags- und Kurstätigkeit. Seit vielen Jahren Dozentin und Mitwirkende bei der Fachtagung. www.ak.ernaehrung.de



Ulrike von Scholtz ist Heilpädagogin und gibt seit vielen Jahren Ernährungskurse in Skandinavien. Sie ist ebenfalls ausgebildete Waldorflehrerin. Sie hat zehn Jahre in einer Ausbildung für Waldorfkindergärtnerinnen mitgewirkt. Ein sehr umfassendes Studium der zwölf Sinne wurden in dieser Zeit Teil der Ernährungsarbeit. Ihre Kurse und Vorträge finden an Waldorfschulen, in Waldorfkindergärten, in seminaristischen Ausbildungen und in der biologisch-dynamischen Ausbildung statt.



Tagungsplan der anthroposophischen Fachtagung für Ernährung und Hauswirtschaft, 9.-12.5.2024 an der FWS Köln

Ernährung erleben mit allen Sinnen - Lebenskräfte pflegen, stärken und erhalten

	Donnerstag 9.5.		Freitag 10.5.		Samstag 11.5.		Sonntag 12.5.
		8:30 - 10 Uhr	Ringtausch Fachgruppe 1. Runde siehe Ringtausch-Blatt	8:30 - 10 Uhr	Ringtausch Fachgruppe 2. Runde siehe Ringtausch-Blatt	9 Uhr - 9:20	Meditation mit Heidi Leonhard
		10 Uhr - 10:20	Pause	10 Uhr - 10:20	Pause	bis 11 Uhr	Fragen zur Ernährung mit Dr. Petra Kühne
		10:20 - 11 Uhr	Spazierdialog	10:20 - 11 Uhr	Spazierdialog	11 Uhr - 11:15	Pause
		11 Uhr - 12:25	Arbeitsgruppen 2. Einheit siehe AG-Blatt	11 Uhr - 12:25	Ringtausch Fachgruppe 3. Runde siehe Ringtausch-Blatt	11:15 - 12:15	Gemeinsamer Tagungs-Rückblick und Vorblick
		12:30- 13 Uhr	2 Angebote zur Auswahl: Singen mit Katharina Ebner oder Bewegung mit Barbara Plaza	12:30-13 Uhr	2 Angebote zur Auswahl: Singen mit Katharina Ebner oder Bewegung mit Barbara Plaza		
13 Uhr - 14:30	Zeit zum Ankommen Anmeldung und Begegnung mit Kaffee und Kuchen vom Küchenteam der FWS Köln	13 Uhr - 14:30	Mittagessen - zubereitet von der Arbeitsgruppe Rezepte und Kochen und Mittagspause	13 Uhr - 14:30	Eine Mahlzeit, wie sie die Schüler an der FWS Köln täglich erleben. Es kocht das Küchen-Team, FWS Köln und Mittagspause		Reiseproviant zum Abholen in der Küche. Alles Gute, bis zum nächsten Mal 2025!
		14:30-15:30	Zeit, um in die Stadt zu kommen (rechnet mit mindestens 45 Minuten)	14:30 - 15:30	Schulführung		
14:30 - 15:45	Tagungs-Einführung und Organisatorisches	15:30-17:30	Köln Stadtführung mit Gründungslehrer Roland Schleheck u. Team	15:45 - 17 Uhr	Einbettung der Schulküche in der Schulgemeinschaft oder Bienen und Sinne mit Dr. Markus Karutz		
				17Uhr - 17:30	Pause		
16 Uhr - 17:30	Eröffnungs-Vortrag Dres. Renate und Markus Karutz Lebenskräfte stärken durch Ernährung bei Kindern und Erwachsenen		Freier Abend	17:30 - 19 Uhr	Plenum Berichte aus den Arbeitsgruppen und Raum für Fragen		
17:45 18 Uhr - 19:15	Grußworte aus der Schulküche Abendessen vom Küchen-Team, FWS Köln		Vorschläge für den Abend und ein Kulturprogramm werden kurz vor der Tagung mit der aktuellen Info-Email verschickt	19 - 20 Uhr	Abend-"Brot" vom Küchen-Team, FWS Köln		
19:30 - 21 Uhr	Arbeitsgruppen 1. Einheit siehe AG-Blatt			20:15 - 21:30	Verschiedene Angebote: Rezept-Pool Gruppe Fachtagungs-Vorbereitungs- Treffen 2025 Raum zu eigeninitiiertem Themen-Vertiefung		