

Einladung zum digitalen pädagogischen Abend für Eltern, Sorgeberechtigte, Fachkräfte und Interessierte

Bunt und lecker - Essen und Trinken im Familienalltag

**am 27.10.2026
um 19.00 Uhr
(ab 18.30 Uhr Möglichkeit des Check-in)**

Eine Frage stellt sich im Familienalltag immer wieder: **Was gibt es heute zu essen?** Es soll schnell gehen und schmecken – aber natürlich auch gesund sein. Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes Aufwachsen. Sie liefert Energie für den Kita- und Schulalltag, unterstützt Denken und Lernen und trägt zu einer gut funktionierenden Immunabwehr bei.

An diesem Abend stehen folgende Themen im Mittelpunkt:

- **Ausgewogene Ernährung für Kinder und Jugendliche – worauf kommt es an?**
- **Was gehört in eine Brotzeitbox?**
- **Durstlöscher für Kinder: Was und wie viel ist empfehlenswert?**
- **Brauchen Kinder spezielle Kinderlebensmittel?**
- **Worauf sollten Eltern achten, wenn sie Speisen mit in die Kita oder Schule bringen?**

Sie erfahren außerdem, welche Unterstützung und Angebote das Fachzentrum Ernährung für Familien, Kitas und Schulen bietet.

Referentinnen: Claudia Drzensla und Carina König vom Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Moderation: Jessica Spettel (Stadt Kaiserslautern), Petra Brenk und Daniela Braun (Frühe Hilfen, Kreisverwaltung Kaiserslautern), Fragenstellung im Chat möglich

Anmeldungen bis 23.10.26 über diesen [Link](#)

Kontaktmöglichkeit unter: elternabend@kaiserslautern-kreis.de

Wir freuen uns auf Sie im Namen aller Beteiligten der Veranstaltungsreihe.

Jessica Spettel, Stadt Kaiserslautern und Daniela Braun und Petra Brenk, Landkreis Kaiserslautern