



Programmreihe für Gruppen

Kinderleicht und lecker

Fit und gesund durch
den Familienalltag mit
Kindern bis drei Jahren

Netzwerk Junge Eltern/Familien,
Ernährung und Bewegung



NETZWERK JUNGE ELTERN / FAMILIEN

Das Netzwerk unterstützt an 47 Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Eltern mit Kindern bis zu sechs Jahren auf ihrem Weg zu einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung im Alltag. Nähere Informationen erhalten Sie unter: www.ernaehrung.bayern.de

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Schweinfurt
Ansprechpartnerin Ernährung
Carolin Lenhart
Tel.: 09721 8087-1211
Ignaz-Schön-Straße 30, 97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 8087-10, Fax 09721 8087-1555
poststelle@aelf-sw.bayern.de
www.aelf-sw.bayern.de

Weitere Kursinformationen
unter:
[www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/
familie](http://www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/familie)



Unsere Kooperationspartner sind zu finden unter:
[www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/familie/080608/
index.php](http://www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/familie/080608/index.php)

Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt
Stand: April 2020
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: iStock: evgenyatamanenko / Innen: iStock:
SbytovaMN / Außen: nuzza11 – Fotolia.com

Bewegung

Bewegung, Wahrnehmung und Spiel im ersten Lebensjahr. Unterstützung einer gesunden Entwicklung

Die Bewegung und Aktivierung der Sinne ist Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys. Sie lernen wie Sie die Drehbewegungen zur Seite stimulieren oder die Augen-Hand-Koordination Ihres Babys spielerisch unterstützen können.

Bewegungsspaß für Babys von 3 bis 5 Monaten oder für 6 bis 10 Monate

Referentin: Ingeborg Dümpert
Dauer: 1,5 Stunden
Ort: Evangelisches Bildungswerk Schweinfurt

Drunter und drüber

Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können ist förderlich für die gesamte Entwicklung! Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt.

Für Eltern mit Kindern von 1 ½ bis 3 Jahren

Referentin: Uli Schmittknecht
Dauer: 1,5 Stunden
Ort: frei wählbar, ein kleiner Bewegungsraum ist vor Ort notwendig

Körpererfahrung durch Bewegung

Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall! Ihr Kind liebt spielerische Entdeckungsreisen im Alltag. Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können und das zum Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung! Bewegung fördert auch die geistige Entwicklung. Lassen Sie Ihr Kind mit dem ganzen Körper lernen und erfahren.

Für Eltern mit Kindern von 1 ½ bis 3 Jahren

Referentin: Uli Schmittknecht
Dauer: 1,5 Stunden
Ort: frei wählbar, ein kleiner Bewegungsraum ist vor Ort notwendig

Bewegung bewegt alles

Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Babys und Kindern und fördert sowohl ihre motorischen und geistigen Fähigkeiten als auch ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Sie lernen im Spiel, sowie im Kontakt mit aufmerksamen Eltern und anderen Kindern. Einfache Möglichkeiten werden aufgezeigt, wie Kinder auch in der häuslichen Umgebung vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln können und elementare Bewegungsbedürfnisse erfüllt werden können. Praktische Spielideen ohne oder mit einfachen Alltagsmaterialien stehen dabei im Vordergrund.

Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren (Kinder sollten laufen können!)

Referentin: Birgit Seit
Dauer: 1,5 Stunden
Ort: Turngemeinde 1848 Schweinfurt
(andere Orte müssten vorab abgeklärt werden)

Damit's Spaß macht und schmeckt

Ernährung



Eltern müssen täglich viele Aufgaben jonglieren – Familie, Haushalt, Job und Freizeit unter einen Hut bringen. Und zwischen hier und da soll die Ernährung der Kinder auch noch ausgewogen sein, die Bewegung regelmäßig und man selbst als Erwachsener ein Vorbild.

Unsere Angebote helfen Mamas, Papas, Omas, Opas und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen. In Kursen, auf Ausflügen oder in Workshops können sie Wissenswertes und Praktisches erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen.

Das Programm und die Veranstaltungen werden in einem starken Expertennetzwerk eigens für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren entwickelt.

Gut zu wissen

- > Alle Kurse sind kostenfrei.
- > Wenn Sie einen Kurs bei uns buchen, reicht uns die Zusage, dass 6 Personen angemeldet sind.
- > Für die Planung und Detailbesprechung wenden Sie sich bitte gern an uns.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

ANGEBOT FÜR BESTEHENDE GRUPPEN, KRABELGRUPPEN, KINDERGARTENGRUPPEN, FAMILIENSTÜTZPUNKTE ETC.

Beikost – leicht gemacht oder

Hallo Löffel – Einführung der ersten Beikost

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost Ihres Babys zu beginnen? Für die Einführung der Beikost werden geeignete Lebensmittel vorgestellt. Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft werden diskutiert. Im Vortrag wird auf Ihre Fragen rund um das Thema Beikost eingegangen. Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu probieren.

2teiliger Theoriekurs

Referentin: Melanie Weber
Dauer: 2 x 1,5 Stunden
Ort: frei wählbar

2teiliger Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Antje Omert
Dauer: 2 x 2,5 Stunden
Ort: AELF Schweinfurt oder einem Kursort mit Möglichkeit zur Küchennutzung

Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Michaela von der Linden
Dauer: 1 x 1,5 Stunden
Ort: frei wählbar

Ene meene muh – jetzt komm ICH dazu?

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis zu einem genussvollen, gesunden Essverhalten wird in den ersten zwei bis drei Lebensjahren gelegt. Sie erhalten Informationen zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, Rituale, Rhythmen und die Regeln, die das Essen begleiten.

2-teiliger Theoriekurs

Referentin: Nicole Erfurth
Dauer: 2 x 1,5 Stunden
Ort: frei wählbar

Ich erobere den Familientisch

Hilfestellung auf dem Weg vom Brei zur Einführung der Familienkost. Ihr Kind darf nun endlich am Familientisch mitessen! Fragen wie: Was ist zu beachten? Welche Lebensmittel sind noch zu meiden? Welche Getränke soll ich meinem Kind anbieten? Isst mein Kind genügend, welche Menge ist richtig? usw. werden besprochen.

3-teiliger Kurs in Theorie und Praxis

Referenten: Ante Omert und Heike Gock
Dauer: 3 x 2,5 Stunden
Ort: AELF Schweinfurt oder Seminarraum mit Küchenzeilen

Augen auf beim Lebensmittelkauf

Die Auswahl an Babynahrungen ist riesig. Welche Logos und Siegel sind verlässlich? Nach einer theoretischen Einführung in die Lebensmittel- und Säuglingsnahrungskennzeichnung geht es zum Einkaufstraining in einen Markt. Es wird ein Überblick über die einzelnen Produktgruppen gegeben.

Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Antje Omert
Dauer: 1 x 2 Stunden
Ort: Einkaufsmarkt nach Wahl und vorheriger Rücksprache mit dem Marktleiter

Papa kocht für uns

Gemeinsam essen macht nicht nur satt und zufrieden, es stärkt auch den Familiensinn. Sie erfahren wie Ihr Kind im zweiten Lebensjahr am Familienessen stressfrei teilnehmen kann. Wir stellen Ihnen eine altersgemäße Ernährung nach der Ernährungspyramide vor. Die anschließende praktische Einheit wird Sie überzeugen, dass eine ausgewogene Ernährung auch Ihren Kindern gut schmeckt.

Kurs in Theorie und Praxis für Papa und Opa

Referentin: Heike Gock
Dauer: 1 x 2,5 Stunden
Ort: Schulküche im AELF Schweinfurt

Der Familientisch geht weiter – Ran an den Tisch

Gemeinsam essen macht nicht nur satt und zufrieden, es stärkt auch den Familiensinn. Sie erfahren wie Ihr Kind im zweiten Lebensjahr am Familienessen stressfrei teilnehmen kann. Wir stellen Ihnen eine altersgemäße Ernährung nach der Ernährungspyramide vor. Die anschließende praktische Einheit wird Sie überzeugen, dass eine ausgewogene Ernährung auch Ihren Kindern gut schmeckt.

Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Elfriede Zettelmeier, Heike Gock oder Michaela von der Linden
Dauer: 1 x 2,5 Stunden
Ort: Seminarraum mit mindestens einer Küchenzeile

Des weiteren bieten wir mit unseren Referentinnen verschiedene ergänzende Ernährungskurse an zum Thema:

- > Familientisch – Pausenbrot und Frühstück
- > Familientisch – Gesunde Snacks für unterwegs
- > Familientisch – Saisonale Küche
- > Preiswerter Familientisch mit Suppen, Eintöpfen und Co.

Wie Kinder auf den richtigen Geschmack kommen

Die Fähigkeit zu schmecken ist uns Menschen angeboren. Doch wie lernen Kinder eigentlich schmecken? Welche Rolle spielen Sinneswahrnehmungen beim Essen? Sie erfahren wie wichtig es ist, diese an unsere Kinder weiterzugeben. Denn das bietet die Chance zu einer vielfältigen, abwechslungsreichen Ernährung mit Freude und Genuss – für Kinder als auch Eltern!

Kurs in Theorie

Referentin: Heike Gock
Dauer: 2 Stunden
Ort: frei wählbar

Naschen erlaubt?

Sinnvoller Umgang mit Süßem

Kurs in Theorie

Referentin: Antje Omert
Dauer: 2 Stunden
Ort: frei wählbar

Stress am Familientisch

Wenn das Essen zum Problem wird?!

Kurs in Theorie

Referentin: Antje Omert
Dauer: 2 Stunden
Ort: frei wählbar