



Papa kocht für uns

Gemeinsam essen macht nicht nur satt und zufrieden, es stärkt den Familiensinn. Sie erfahren wie Ihr Kind im 2. 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
Termin: Do., 03.12.2020, 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

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. Das bietet die Chance zu einer vielfältigen, abwechslungsreichen Ernährung mit Freude und Genuss – für Kinder als auch Eltern!

Kurs in Theorie

Referentin: Heike Gock
Termin: Mi., 09.12.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

Kinder an die Töpfe

Können Kleinkinder in der Küche mithelfen? Viele Mütter scheuen davor zurück, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder vieles lernen und bekommen einen anderen Bezug zur Nahrung. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu. *Bringen Sie für sich und Ihr Kind jeweils eine Schürze mit und kleine Behälter zum Mitnehmen von Speisen.*

Kurs in Theorie

Referentin: Heike Gock
Termin: Do., 29.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30
Referentin: Michaela von der Linden
Termin: Fr., 16.10.2020, 14:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS Stadt Haßfurt, Mainmühle

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

Referentin: Ingeborg Dümpert
Termin: Do., 24.09.2020, 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Evangelisches Bildungswerk Schweinfurt, Friedenstr. 23 (Eingang Ludwigstr.)

Bewegung, Wahrnehmung und Spiel im ersten Lebensjahr

Bewegungsspaß für Babys von 6 bis 10 Monaten

Referentin: Ingeborg Dümpert
Termin: Mo., 09.11.2020, 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Evangelisches Bildungswerk Schweinfurt, Friedenstr. 23 (Eingang Ludwigstr.)

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
Termin: Do., 17.09.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Schweinfurt, Familienstützpunkt Bergl, Hermann-Barthel-Str. 17

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
Termin: Do., 24.09.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Schweinfurt, Familienstützpunkt Maximilian Kolbe, Feuerbergstr. 61

Termin: Do., 29.10.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Schweinfurt, Familienstützpunkt Bergl, Hermann-Barthel-Str. 17

Bewegung ist der Motor für eine gesunde Entwicklung

Kreative Bewegungsideen für Draußen – gemeinsam in der Natur bewegen. Täglich raus an die frische Luft! Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall! Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Freien.

Für Eltern mit Kindern von 1 ½ bis 3 Jahren

Referentin: Elisa Floriani
Termin: Fr., 30.10.2020, 15:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Haßfurt Grieß Parkplatz
Termin: Sa., 31.10.2020, 9:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Parkplatz Wildpark an den Eichen

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.

Für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kinder sollten laufen können!
Referentin: Birgit Seit
Termine: Mo., 09.11.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr
Mo., 16.11.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Turngemeinde 1848 Schweinfurt, Lindenbrunnenweg 51

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

Kursinformationen und Anmeldung unter:
www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/familie



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

Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt
Stand: Mai 2020
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Sverre Haugland



Programmreihe 2. Halbjahr 2020

Kinderleicht
und lecker
Fit und gesund durch
den Familienalltag mit
Kindern bis drei Jahren

Netzwerk Junge Eltern/Familien,
Ernährung und Bewegung

Damit's Spaß macht und schmeckt

Ernährung

Eltern können in den ersten Lebensjahren die Weichen für eine gesunde Lebensweise ihrer Kinder stellen, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind dafür zentrale Bausteine. Kinder von klein auf für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung zu motivieren, das ist daher das Ziel des Netzwerkes „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Das Projekt wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und ist Teil des Konzepts „Ernährung in Bayern“ (www.ernaehrung.bayern.de).

Gut zu wissen

- > Alle Kurse sind kostenfrei.
- > Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen im Internet spätestens 1 Woche vor dem Termin verbindlich an, bei Verhinderung ggf. mitteilen.
- > Wenn Sie in den Praxiskursen Kinderbetreuung wünschen, geben Sie es bei der Anmeldung an.
- > Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 6 Personen.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.
- > Bitte bei allen Kochkursen zwecks Nachhaltigkeit Restbehälter mitbringen.

ERNÄHRUNG

Beikost – der erste Brei

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.

2-teiliger Theoriekurs

Referentin: Melanie Weber
Termine: Mo., 21.09. und 28.09.2020, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Ubiz Oberschleichach, Pfarrer-Baumann-Str. 17
Termine: Mo., 05.10. und 12.10.2020, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS Gerolzhofen/Bürgerspital, Spitalstr. 10
Termine: Mo., 19.10. und 26.10.2020, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

Hallo Löffel – Einführung der ersten Beikost

2-teiliger Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Antje Omert
Termin: Mi., 16.09. und 23.09.2020, jeweils von 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Michaela von der Linden
Termine: Mi., 16.09.2020, 14:00 bis 15:45 Uhr
Mi., 25.11.2020, 14:00 bis 15:45 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Haßfurt, Marktplatz 10

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
Termine: Fr., 02.10. und Mo., 05.10.2020, jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Ubiz Oberschleichach, Pfarrer-Baumann-Str. 17
Termine: Fr., 16.10. und 30.10.2020, jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS Gerolzhofen/Bürgerspital, Spitalstr. 10
Termine: Di., 10.11. und 17.11.2020, jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

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

Referentin: Antje Omert und Heike Gock
Termine: Do., 01.10.2020, Do., 08.10.2020 und Mi., 14.10.2020, jeweils von 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

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, Ernährungsfachfrau
Termin: Fr., 25.09.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS Stadt Haßfurt, Mainmühle, Ringstr. 16

Der Familientisch geht weiter

Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Heike Gock
Termin: Do., 12.11.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

Der Familientisch geht weiter – Unterwegs

Die Teilnehmer/-innen lernen mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere kindgerechte Zwischenmahlzeiten – egal ob für daheim oder für Kindergarten/für Kinderkrippe – zuzubereiten.

Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Antje Omert
Termin: Mi., 18.11.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

Der Familientisch geht weiter – Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Referentin: Elfriede Zettelmeier, Ernährungsfachfrau
Termine: Fr., 11.09.2020, 8:30 bis 11:00 Uhr
Fr., 18.09.2020, 8:30 bis 11:00 Uhr
Ort: CVJM-Heim, Rentweinsdorf
Termin: Mi., 07.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum Wonfurt
Termin: Fr., 23.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS Stadt Haßfurt, Mainmühle, Ringstr. 16

Preiswerter Familientisch mit Suppen, Eintöpfen & Co.

Kinder ausgewogen und vollwertig ernährt! Kleine Kinder lieben Suppe & Co. und diese können als warme Mahlzeit unseren Speiseplan bereichern.

Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Antje Omert
Termin: Mi., 28.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

Naschen erlaubt?

Sinnvoller Umgang mit Süßem

Kurs in Theorie

Referentin: Antje Omert
Termin: Mi., 02.12.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30

Der Familientisch geht weiter – Herbst

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Herbst/Winter zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Heike Gock
Termin: Mi., 21.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30
Referentin: Elfriede Zettelmeier, Ernährungsfachfrau
Termin: Fr., 27.11.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS Stadt Haßfurt, Mainmühle
Termin: Mi., 02.12.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum Wonfurt, Von-Seckendorff-Platz 7
Termine: Fr., 04.12.2020, 8:30 bis 11:00 Uhr
Fr., 11.12.2020, 8:30 bis 11:00 Uhr
Ort: CVJM-Heim, Rentweinsdorf

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
Termin: Mi., 25.11.2020, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Schweinfurt, E-Center Höchner, Oskar-von-Miller-Str. 6