



FAMILIENKÜCHE

Der Familientisch geht weiter – Frühling/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 Frühling oder Herbst zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Aufbaukurs

Referentin: Heike Gock, Diätassistentin
Ort: AELF Schweinfurt

Referentin: Elfriede Zettelmeier, Ernährungsfachfrau
Ort: VHS Stadt Haßfurt Mainmühle

Augen auf beim Lebensmittelkauf

Die Auswahl an Babynahrungen ist riesig, die Werbung verlockend und die Produktaussagen auf der Verpackung häufig verwirrend. Was braucht ein Baby in den einzelnen Entwicklungsstufen wirklich? Welche Logos und Siegel sind verlässlich?

Nach einer theoretischen Einführung in die Lebensmittel- und Säuglingsnahrungskennzeichnung geht es zum Einkaufstraining in einen Markt. Es wird einen Überblick über die einzelnen Produktgruppen gegeben.

Referentin: Antje Omert, Ökotrophologin
Ort: Schweinfurt, E-Center Höchner, Bergl

Bewegung

BEWEGUNGSANREGUNGEN IM 1. LEBENSJAHR

Baby in Bewegung – Bewegungsspaß für Babys

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. Zusätzlich erhalten Sie viele Informationen über die Zusammenhänge der Bewegung und der Sinneserfahrung sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Alter.

**Kurse sind aufgeteilt für Babys von 0 bis 6 Monaten
und Babys von 7 bis 11 Monaten**

Referentin: Kornelia Schmidt, Diplompädagogin,
PEKiP-Übungsleiterin
Ort: Schweinfurt, Evangelisches Bildungswerk

BEWEGUNGSANREGUNGEN AB DEM 2. LEBENSJAHR

Drunter und Drüber

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.

Referentin: Uli Schmittknecht, Fachpädagogin für
Frühkindliche Bildung

Orte: Schweinfurt
Familienstützpunkt Bergl
Familienstützpunkt Oberndorf
Mehrgenerationenhaus Haßfurt

BEWEGUNGSANREGUNGEN AB DEM 2. LEBENSJAHR

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. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Referentin: Uli Schmittknecht, Fachpädagogin für
Frühkindliche Bildung

Orte: Schweinfurt
Familienstützpunkt Bergl
Mehrgenerationenhaus Haßfurt

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 8087-200
Ignaz-Schön-Straße 30, 97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 8087-0, Fax 09721 8087-555
poststelle@aelf-sw.bayern.de
www.aelf-sw.bayern.de

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



Unsere Kooperationspartner:



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt
Stand: Januar 2018
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweise: ©Titel: Africa Studio – Fotolia.com,
Innen: Getty Images, Außen: nuzza11 – Fotolia.com



Programmreihe 2018

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

Eltern müssen täglich viele Aufgaben meistern – Familie, Haushalt, Job und Freizeit unter einen Hut bringen. Die Ernährung der Kinder soll 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. Das Programm wird in einem starken Experten-netzwerk eigens für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren entwickelt. In unseren Kursen können sie Wissenswertes und Praktisches erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen.

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 AB 5. MONAT BIS ZUR FAMILIENKOST

Beikost – leicht gemacht

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost für Ihr Baby zu beginnen? Für die Einführung der Beikost werden geeignete Lebensmittel vorgestellt. Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft werden diskutiert. Sie haben die Möglichkeit, die selbst zubereiteten Breie und Gläschenkost zu verkosten.

2-teiliger Theoriekurs

Referentin: Melanie Weber, Diätassistentin
Orte: Ubiz Oberschleichach
VHS Gerolzhofen
VHS Alitzheim
AELF Schweinfurt

Hallo Löffel – Einführung der ersten Beikost

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost für Ihr Baby zu beginnen? Für die Einführung der Beikost werden geeignete Lebensmittel vorgestellt. Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft werden diskutiert. Sie haben die Möglichkeit, die selbst zubereiteten Breie und Gläschenkost zu verkosten.

Kurs in Theorie und Praxis

Referentin: Michaela von der Linden, Ernährungsfachfrau
Ort: Mehrgenerationenhaus Haßfurt

Kurs in Theorie und Praxis (2-teilig)

Referentin: Antje Omert, Ökotrophologin
Ort: AELF Schweinfurt, Lehrküche



FAMILIENKÜCHE

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 Rhythmen und Regeln, die das Essen begleiten. Diese Erfahrungen prägen das Essverhalten eines Kindes ein Leben lang.

2-teiliger Theoriekurs

Referentin: Nicole Erfurth, Diätassistentin
Orte: Ubiz Oberschleichach
VHS Gerolzhofen
AELF Schweinfurt

FAMILIENKÜCHE

Kleinkinderernährung kompakt

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 verschiedene Mittagessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Referentin: Michaela von den Linden, Ernährungsfachfrau
Ort: VHS Stadt Haßfurt, Lehrküche

FAMILIENKÜCHE

Der Übergang zur Familienkost

„Ich will das gleiche essen wie Ihr!“ – geben die meisten Kinder Ihren Eltern mit etwa einem Jahr zu verstehen. Und das ist auch gut so! Doch wie genau funktioniert der Übergang zur Familienkost? Gibt es Lebensmittel, die für Kinder ungeeignet sind? Wie gehen sie mit Obst- und Gemüsemuffeln um? Was ist mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln? Sie bereiten verschiedene Essen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

2-teiliger Basiskurs

Referentin: Michaela von den Linden, Ernährungsfachfrau
Ort: VHS Stadt Haßfurt, Lehrküche

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.

2-teiliger Basiskurs

Referenten: Heike Gock, Diätassistentin, Antje Omert, Ökotrophologin
Ort: AELF Schweinfurt

FAMILIENKÜCHE

Der Familientisch geht weiter

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.

Aufbaukurs

Referentin: Elfriede Zettelmeier, Ernährungsfachfrau
Ort: VHS Stadt Haßfurt Mainmühle
Referentin: Heike Gock, Diätassistentin
Ort: AELF Schweinfurt

Der Familientisch geht weiter – Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Damit Kinder sich körperlich und geistig gut entwickeln, jeden Tag konzentriert und leistungsfähig sein können, müssen sie mit allen Nährstoffen optimal versorgt sein. Die Teilnehmerinnen lernen mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere kindgerechte Zwischenmahlzeiten – egal ob für daheim oder für Kindergarten/für Kinderkrippe – zuzubereiten. Sie erfahren auch, wie sie die Wünsche ihres Kindes berücksichtigen können. Anhand der Ernährungspyramide wird der Beitrag von Frühstück und Zwischenmahlzeit zu einer ausgewogenen Ernährung erklärt und die Portionsgrößen für Kinder besprochen.

Aufbaukurs

Referentin: Antje Omert, Ökotrophologin
Ort: AELF Schweinfurt
Referentin: Elfriede Zettelmeier, Ernährungsfachfrau
Ort: VHS Stadt Haßfurt