

Netzwerk junge Eltern / Familien - Ernährung und Bewegung

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 für Sie kostenfrei

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor der Veranstaltung!

Bitte sagen Sie ab, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können, damit andere Eltern nachrücken können.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

Anmeldung:

bitte nur unter: www.AELF-sw.bayern.de/Kurse

Zusatztermine werden auf unserem Bildungsportal bekannt gegeben.

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Landkreis Haßberge finden im Herbst 2018 folgende Veranstaltungen für junge Familien mit Kindern bis zu 3 Jahren statt:

Bewegung

Drunter und drüber

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! Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung der Bewegung und Spiels für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt.

Weiterhin erhalten Sie Beispiele für alltägliche Bewegungsanlässe und Übungen mit Alltagsgegenständen im Haus.

Für Eltern mit Kindern von 1 ½ - 3 Jahren.

Uli Schmittkecht

Do., 18.10.18, 09.30 – 11.00 Uhr

Haßfurt / Mehrgenerationenhaus, Am Marktplatz 10

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. Für Eltern mit Kindern von 1 ½ - 3 Jahren.

Uli Schmittknecht

Do., 08.11.18, 09.30 – 11.00 Uhr

Haßfurt / Mehrgenerationenhaus, Am Marktplatz 10

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 machen Ihr Kind stark. Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall! Ihr Kind liebt spielerische Entdeckungsreisen im Freien. Durch vielfältige Bewegungserfahrungen lernen Babys und Kinder sich und Ihre Umwelt kennen. Mit Hilfe von Bewegung erfahren Babys und Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.

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

Elisa Floriani

Fr., 21.09.18, 09.00 – 11.30 Uhr

Haßfurt / Parkplatz am Gries

Ernährung

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. Diese Erfahrungen prägen das Essverhalten eines Kindes ein Leben lang.

Nicole Erfurth

Fr., 28.09. und 12.10.18, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, Pfarrer-Baumann-Str. 17

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.

Michaela von der Linden

Mi., 05.12.18, 14.00 – 15.30 Uhr

Haßfurt / Mehrgenerationenhaus, Am Marktplatz 10

Beikost – leicht gemacht

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.

Melanie Weber

Mo., 05.11. und 12.11.18, jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, Pfarrer-Baumann-Str. 17

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.

Michaela von der Linden

Do., 04.10.18, 09.30 – 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

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.

Elfriede Zettelmeier

Fr., 12.10.18, 09.30 – 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Elfriede Zettelmeier

Fr., 26.10.18, 09.30 – 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Elfriede Zettelmeier

Mi., 17.10.18, 09.30 – 12.00 Uhr

Wonfurt / Pfarrzentrum

Der Familientisch geht weiter – Frühstück

Damit Kinder sich körperlich und geistig gut entwickeln, jeden Tag konzentriert und leistungsfähig sein können, müssen sie mit allen Nährstoffen optimal versorgt sein. 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. 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.

Elfriede Zettelmeier,

Fr., 28.09.18, 09.30 – 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

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 saisonalem Lebensmitteln, Schwerpunkt Herbst zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Elfriede Zettelmeier

Fr., 23.11.18, 09.30 - 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Elfriede Zettelmeier

Mi., 05.12.18, 09.30 – 12.00 Uhr

Wonfurt / Pfarrzentrum

Preiswerter Familientisch mit Suppen, Eintöpfe & Co.

Kinder ausgewogen und vollwertig ernährt!

Kleine Kinder lieben Suppe & Co. und diese können als warme Mahlzeit gerade in der kalten Jahreszeit unseren Speiseplan bereichern. Wir bereiten zusammen schmackhafte und vollwertige Suppen und Eintöpfe mit reichlich Gemüseanteil zu, die den Kleinen in der Regel gut schmecken. Außerdem lernen die TN anhand der Ernährungspyramide wie die verwendeten Zutaten einen wertvollen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen leisten. Die Kursteilnehmer/-innen erfahren auch, welche Gemüsesorten gerade Saison haben, sich für Kleinkinder gut eignen und was bei Einkauf, Lagerung und Zubereitung zu beachten ist.

Michaela von der Linden

Fr. 09.11.18, 09.30 – 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Weitere Kurse und Zusatztermine unter:

www.AELF-sw.bayern.de/Kurse