

## 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](http://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:**

Anmeldung bitte nur unter: [www.AELF-sw.bayern.de/Kurse](http://www.AELF-sw.bayern.de/Kurse)

Zusatztermine werden auf unserem Bildungsportal bekannt gegeben.

**In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Landkreis Haßberge finden im Frühjahr 2019 folgende Veranstaltungen für junge Familien mit Kindern bis zu 3 Jahren statt:**

### **Bewegung**

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

Sa., 18.05.19, 11.30 – 13.30 Uhr

Haßfurt / Parkplatz am Gries

## **Ernährung**

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., 06.02., 05.06. und 04.09.19, jeweils 14.00 – 15.30 Uhr

Haßfurt / Mehrgenerationenhaus, Am Marktplatz 10

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.

Melanie Weber

Mo., 18.03. und 25.03.19, jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, Pfarrer-Baumann-Str. 17

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

Di., 05.02. und 19.02.19, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Oberschleichach / UBIZ, Pfarrer-Baumann-Str. 17

## 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 Gemüse muffeln um? Was ist mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln?

Michaela von der Linden

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

22.03. und 03.05.19, jeweils 09.30 – 12.00 Uhr

## 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., 09.05.19, 09.30 – 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

## Der Familientisch geht weiter – Ran an den Tisch 1

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., 08.02.19, 09.30 – 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Elfriede Zettelmeier

Fr., 15.02.19, 09.30 – 12.00 Uhr

Rentweinsdorf / CVJM-Heim, Hauptstr. 5

Elfriede Zettelmeier

Mi., 23.01.19, 09.30 – 12.00 Uhr

Wonfurt / Pfarrzentrum

## Der Familientisch geht weiter - Frühling

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

Elfriede Zettelmeier

Fr., 24.05.19, 09.30 - 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Elfriede Zettelmeier

Mi., 05.06.19, 09.30 – 12.00 Uhr

Wonfurt / Pfarrzentrum

Elfriede Zettelmeier

Fr., 10.05.19, 09.30 – 12.00 Uhr

Rentweinsdorf / CVJM-Heim, Hauptstr. 5

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 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., 29.03.19, 09.30 – 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Frühstücken 'mal anders

Bei einem selbst zubereiteten, gemütlichen Frühstück bekommen Eltern mit Kleinkindern Anregungen für ein abwechslungsreiches Frühstück, können sich aktiv beteiligen, Fragen stellen und sich austauschen. Die Bedeutung des Frühstücks im Tagesverlauf wird anhand der Ernährungspyramide veranschaulicht. Sie erhalten zudem alltagstaugliche Informationen zum Thema Ernährung.

Marion Häusinger

14.03. und 15.03.19, jeweils 9:30 – 12:00 Uhr

Mechenried / 3G-Haus

Preiswerter Familientisch mit Suppen, Eintöpfe & Co.

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 Teilnehmenden 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

Mo., 25.03.19, 09.30 – 12.00 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Workshop Familientisch

Die Veranstaltung mit Praxisteil vermittelt Grundlagen der Ernährung mit dem Modell „Ernährungspyramide“. Es werden Informationen zu altersgerechten Portionsgrößen und Lebensmittelauswahl gegeben. Sie erfahren wie sinnvoll und einfach eine Speiseplanung ist.

Im Praxisteil wird insbesondere auf geeignete Zubereitungsarten und das Würzen von Speisen für kleine Kinder eingegangen.

Heike Gock

Do., 21.03.19, 18:00 - 19:30 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Papa kocht für uns - Praxisveranstaltung für Papa und Opa

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.

Heike Gock

Di., 21.05.19, 19.00 – 21.30 Uhr

Haßfurt / Mainmühle, Ringstraße 16

Weitere Kurse und Zusatztermine unter:

[www.AELF-sw.bayern.de/Kurse](http://www.AELF-sw.bayern.de/Kurse)