

FAMILIENKOST

Kleinkindernährung kompakt und saisonal – 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.

Praxisveranstaltung ohne Kind

Referentin: Andrea Ristl-Friedberger
Termine: Sa., 14.04.2018, 9:30 bis 12:30 Uhr
Di., 17.04.2018, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a
Kosten: 3 € pro Person für Lebensmittel

Kleinkindernährung kompakt und saisonal – Sommer

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

Praxisveranstaltung ohne Kind

Referentin: Andrea Ristl-Friedberger
Termine: Sa., 30.06.2018, 9:30 bis 12:30 Uhr
Di., 03.07.2018, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a
Kosten: 3 € pro Person für Lebensmittel

BEWEGUNG

Bewegungsspaß für Babys von 5 bis 8 Monaten

Kinder bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und sich auszutoben macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Wie Sie Ihren Kleinen im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Veranstaltung.

Referent: Candy Konz
Termine: Mo., 15.01.2018, Mi., 28.02.2018, 16.05.2018,
jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: PX-Sports, Bahnhofstraße 1,
94315 Straubing

Bewegungsspaß für Babys von 8 bis 12 Monaten

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! Sie erfordern Beweglichkeit, Muskelaufbau, die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten sowie die Koordination aller Sinne. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind aktivieren und spielerisch hierbei unterstützen können. Mit einfachen Alltagsmaterialien kann eine bewegungsfreudige Umgebung geschaffen werden. Das Anbieten von vielfältigen Bewegungsanreizen in sicherer Umgebung fördert die motorischen Fertigkeiten und unterstützt eine gesunde Entwicklung. Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren. Sie erhalten weiterhin Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte.

Referent: Candy Konz
Termine: Mo., 22.01.2018, 12.03.2018, 25.06.2018,
jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: PX-Sports, Bahnhofstraße 1,
94315 Straubing

BEWEGUNG

Bewegungsspaß im Alltag für Draußen

Ziel ist es, den Kindern Freude und Spaß an der Bewegung und den Eltern das Wissen über die Bedeutung der Bewegung und des Spiels für eine gesunde Entwicklung des Kindes zu vermitteln. Eltern bekommen Ideen, wie sie ohne viel Vorbereitung die motorische Entwicklung der Kinder und die Lust mit allen Sinnen die Natur zu entdecken fördern können. 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 Freien.

Referentin: Gerda Bachl-Staudinger
Termin: Di., 06.02.2018, 14:00 bis 15:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kindergarten, Donaustraße 7,
94342 Irlbach

Raus in die Natur und an die frische Luft! Spiel und Spaß bei jedem Wetter

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.

Referentin: Gerda Bachl-Staudinger
Termin: Mi., 14.03.2018, 14:00 bis 15:30 Uhr
Mi., 13.06.2018, 15:00 bis 16:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Tiergarten, Am Tiergarten 3,
94315 Straubing

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

BEWEGUNG

Bewegung ist der Motor für eine gesunde Entwicklung!

Kreative Bewegungsideen für Draußen – gemeinsam in der Natur bewegen. Kinder bewegen sich grundsätzlich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Spielerische Bewegungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung und machen Ihr Kind stark! Richtig angezogen, macht Bewegung bei jedem Wetter im Freien Spaß. Eltern bekommen Ideen für Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen.

Referentin: Gerda Bachl-Staudinger
Termin: Mi., 11.07.2018, 15:00 bis 16:30 Uhr
Treffpunkt: VfB-Parkplatz, Peterswöhrd 12,
94315 Straubing (Stadtstrand)
Termin: Mi., 25.07.2018, 15:00 bis 16:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kindergarten, Donaustraße 7,
94342 Irlbach

HINWEIS

Auf Anfrage können feste Gruppen (ab 8 Personen) gerne individuelle Termine und Veranstaltungen buchen.

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Straubing
Ansprechpartnerin Ernährung
Kerstin Schöfer
Kolbstraße 5 a, 94315 Straubing
Tel.: 09421 8006-0, Fax 8006-555
poststelle@aelf-sr.bayern.de
www.aelf-sr.bayern.de

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Straubing
Stand: Dezember 2017
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: © Getty Images



Programmreihe 1. Halbjahr 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

Ernährung und Bewegung

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. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € für Lebensmittel anfallen.
- > Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen spätestens 1 Woche vor dem Termin verbindlich an. Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage.
- > Die Aufsichtspflicht **während** den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Babys Ernährung im ersten Jahr

Das Baby ist da – und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwischen dem 5. und 7. Monat als ersten Brei einen Gemüse-Kartoffel-Brei einzuführen. Monat für Monat kommen weitere Breie dazu. Sie erhalten Informationen zum „Beikost-Schema“, wie Sie Breie selbst herstellen können und zur Auswahl von Fertigprodukten. Ein Ausblick auf den Übergang zum Familienessen wird gegeben.

Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

Theorie/Vortrag

Referentin: Christina Apel

Termine: Mi., 31.01.2018, 25.04.2018, 18.07.2018, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Zeit für Brei

Die Einführung der Beikost ist ein spannender Entwicklungsschritt für jedes Baby. Doch auch für Eltern bringt diese Zeit viele Fragen mit sich. Sie lernen die empfohlene Abfolge der Beikost kennen. In der Vorführung erfahren Sie, wie Sie Breie selbst herstellen können und wie der Start mit dem Löffel gelingen kann. Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu verkosten!

Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

Vorführung mit Kostproben

Referentin: Bettina Löw

Termine: Mi., 07.02.2018, 02.05.2018, 25.07.2018, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a

Mehr Durchblick im Produktdschungel der Babynahrungen

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 wird es einen Überblick über die einzelnen Produktgruppen geben.

Referentin: Christina Apel

Termine: Mo., 05.02.2018, Mo., 07.05.2018, jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Essen am Familientisch ab Ende des 1. Lebensjahres

Am Ende des 1. Lebensjahres kann Ihr Kind am Familienessen teilnehmen, vorausgesetzt, es ist kindgerecht zubereitet. Sie lernen das natürliche Essverhalten zu fördern und die Gründe für die Weigerung kennen. Oft werden die Portionsgrößen und Zusammensetzung für Kinder überschätzt. Durch die Lebensmittelpyramide wird anschaulich dargestellt, welche Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind gut sind.

Theorie/Vortrag

Referentin: Christina Apel

Termine: Mo., 05.03.2018, Mo., 18.06.2018, jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a

FAMILIENKOST

Wie Kinder auf den richtigen Geschmack kommen

Die Fähigkeit zu schmecken ist bei 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!

Theorie/Vortrag

Referentin: Daniela Wasöhr

Termine: Mo., 19.03.2018, Mo., 14.05.2018, jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a

FAMILIENKOST

Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

Der Geschmack „süß“ ist dem Menschen angeboren, kein Wunder also, dass bereits sehr kleine Kinder auf Süßes stehen und bisweilen lautstark danach verlangen! Geben die Eltern nach, können über den Tag verteilt viele „Extra“-Kalorien zusammenkommen. Die Kursteilnehmer/innen erfahren, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie „Zucker“ auf der Packung finden. Sie lernen wie diese „Extra-Portionen“ nach der Ernährungspyramide beurteilt werden und vielleicht wird das Bewusstsein für den „Nebenbei-Konsum“ von Süßem geschärft.

Theorie/Vortrag

Referentin: Daniela Wasöhr

Termine: Mo., 09.04.2018, Mo., 04.06.2018, jeweils 19:00 bis 21:30 Uhr

Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a

Der gute Start in den Tag: ein ausgewogenes 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 den Kindergarten/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.

Praxisveranstaltung ohne Kind

Referentin: Bettina Löw

Termine: Do., 12.04.2018, Mi., 11.07.2018, jeweils 18:30 bis 21:30 Uhr

Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a

Kosten: 3 € pro Person für Lebensmittel

FAMILIENKOST

Suppen, Eintöpfe & Co. – Kinder ausgewogen und vollwertig ernährt!

Kleine Kinder lieben Suppen & 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.

Praxisveranstaltung ohne Kind

Referentin: Bettina Löw

Termine: Do., 11.01.2018, Do., 22.02.2018, jeweils 18:30 bis 21:30 Uhr

Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a

Kosten: 3 € pro Person für Lebensmittel

Kinder an die Töpfe

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele Mütter scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder vieles lernen und bekommen einen anderen Bezug zur Nahrung. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmackspektrum erweitern können.

Praxisveranstaltung mit Kind

Referentin: Bettina Löw

Termine: Sa., 17.03.2018, Sa., 09.06.2018, jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: AELF Straubing, Kolbstraße 5 a

Kosten: 3 € pro Person für Lebensmittel