

Bewegung

ONLINE-SEMINAR MIT CHAT

Ganz entspannt vom Brei zum Familienessen

Die Zeit der Beikost geht allmählich dem Ende zu und das Interesse der Kleinkinder am Familientisch teilzunehmen wird immer größer. In diesem Kurs geht es darum, was und wie viel für die Kinder sinnvoll ist und wie die Breie ersetzt werden können. Auch Regeln sollten von Anfang an beachtet werden, denn ein entspanntes und genussvolles Essen bringt nicht nur Ihren Kindern Spaß und gute Laune.

Referentin: Christine Krebs, Dipl.-Ökotorphologin
Termin: Di., 15.12.2020, 19:30 bis 21:00 Uhr

Raus in die Natur! 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. Eltern und Ihre Kinder erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel und Spaß im Freien.

Praxisveranstaltung (einteilig)

Referenten: Viola Baier, staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin (Pfaffenhofen)
Vicky Müller-Toussa, Theaterpädagogin
(Neuburg an der Donau)

Pfaffenhofen a.d.Ilm

Termine: Mo., 05.10.2020, 19.10.2020,
jeweils von 16:15 bis 17:45 Uhr
Ort: AELF Pfaffenhofen a.d.Ilm,
Gritschstraße 38, 85276 Pfaffenhofen,
Parkplatz

Neuburg an der Donau

Termin: Di., 20.10.2020, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Hallenbad Parkplatz, Ludwig-Thoma-Platz 1,
86633 Neuburg

Ihr Haus ist ein Bewegungsabenteuer. Schaffen Sie „Spiel-Räume“ für Ihr Kind

Ihr Kind (2 bis 3 Jahre) liebt spielerische Entdeckungsreisen. Sie erhalten Tipps und kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel und Spaß im Haus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Decke

Praxisveranstaltung (einteilig)

Referenten: Viola Baier, staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin (Pfaffenhofen)
Vicky Müller-Toussa, Theaterpädagogin
(Neuburg an der Donau)

Pfaffenhofen a.d.Ilm

Termine: Mo., 16.11.2020, 14.12.2020,
jeweils von 16:15 bis 17:45 Uhr
Ort: MGH FamNetz, Ambergerweg 3,
85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm

Neuburg an der Donau

Termin: Di., 17.11.2020, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS Neuburg, Franziskanerstraße B 200

Bewegungsspaß für Babys von 8 bis 18 Monaten

Bewegung bewegt alles! Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln, Stehen – jetzt kommt Bewegung ins Spiel. Eltern erfahren, wie die verschiedenen Bewegungen des Babys aktiviert werden können und erhalten praxisnahe Anregungen zur Umsetzung in den Alltag. Weiterhin bekommen die Eltern einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren und erhalten Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte.

Praxisveranstaltung (einteilig)

Referentin: Viola Baier, staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin
Termine: Fr., 30.10.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr und
Fr., 04.12.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: MGH FamNetz, Ambergerweg 3,
85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm

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
Pfaffenhofen a.d.Ilm
Ansprechpartnerin Ernährung
Rieblinger Stefanie
Tel.: 08441 867-1701
Gritschstraße 38, 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Tel.: 08441 867-0
poststelle@aelf-ph.bayern.de
www.aelf-ph.bayern.de

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Pfaffenhofen a.d.Ilm
Stand: Juli 2020
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images/Westend61
Innen: iStock: SbytovaMN
Außen: nuzza11 – Fotolia.com



Programmreihe Herbst 2020

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

Netzwerk Junge Eltern/Familien,
Ernährung und Bewegung

Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

Der Geschmack süß ist den 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 zusammen kommen. Sie erfahren, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie Sie „Zucker“ auf der Packung finden. Sie lernen, wie diese „Extra-Portionen“

Referentin: Christine Krebs, Dipl.-Ökotorphologin
Termin: Di., 27.10.2020, 19:30 bis 21:00 Uhr

Kinderernährung – Kinderleicht? – Teil 1

Was und wie viel braucht mein Kind wirklich? Brauchen wir Kindernahrungsmittel? Wie viel Flüssigkeit braucht mein Kind und welche Getränke sind geeignet? Sie bekommen viele Informationen und praxisrelevante Anregungen zu einer ausgewogenen Ernährung Ihres Kindes.

Stressfrei essen mit Ihrem kleinen Feinschmecker – so gelingt´s! – Teil 2

Der Suppenkasper isst zu wenig, der Nimmersatt kennt keine Grenzen. Essen am Tisch ist für kleine Kinder und Ihre Eltern oft eine richtige Herausforderung. Wie Sie diese meistern und Ihrem Kind ein gesundes Essverhalten

Referentin: Christine Krebs, Dipl.-Ökotorphologin
Termine: Do., 19.11.2020, 19:30 bis 21:00 Uhr – Teil 1
Do., 26.11.2020, 19:30 bis 21:00 Uhr – Teil 2



Ernährung

Damit's Spaß macht und schmeckt

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.
- > Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen spätestens 1 Woche vor dem Termin verbindlich online an. Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage.
- > Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 6 Personen und wird situationsbedingt angepasst.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

Kleinkindernahrung kompakt – schnell, gesund und alltagstauglich

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 Winter/Frühling/Sommer/Herbst zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen

Praxisveranstaltung (einteilig)

Referentin: Monika Blankenhorn,
Katharina Nieberle-Göpfert,
Ernährungsfachfrauen

Pfaffenhofen a.d.Ilm

Termine: Do., 08.10.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr
Fr., 09.10.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Pfaffenhofen a.d.Ilm,
Gritschstraße 38, 85276 Pfaffenhofen

Neuburg an der Donau

Termin: Di., 13.10.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lehrküche Berufsfachschule für
Kinderpflege und Hauswirtschaft,
Mohnheimer Straße 66,
86633 Neuburg-Bittenbrunn

ERNÄHRUNG 1.– 3. LEBENSJAHR

Kinder an die Töpfe

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahre in der Küche schon mithelfen?

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

Bitte je Elternteil nur ein Kind mitbringen!

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdosen

Praxisveranstaltung (einteilig)

Referentin: Monika Blankenhorn,
Katharina Nieberle-Göpfert,
Ernährungsfachfrauen

Pfaffenhofen a.d.Ilm

Termin: Papa-Kind-Kochen
Sa., 24.10.2020, 10:00 bis 12:30 Uhr
Termin: Eltern-Kind-Kochen
Sa., 24.10.2020, 13:30 bis 16:00 Uhr

Ort: AELF Pfaffenhofen a.d.Ilm,
Gritschstraße 38, 85276 Pfaffenhofen

Das isst mein Baby im ersten Lebensjahr!

Ab Beginn des fünften Monats kann mit dem Füttern von Beikost begonnen werden. Sie erfahren wie die verschiedenen Breie schrittweise eingeführt werden und welche Lebensmittel sich dazu eignen.

Wir zeigen Ihnen die Zubereitung der Breie und vergleichen sie anschließend mit Gläschenkost. Dabei erhalten Sie Informationen zur Zutatenliste und werden bei den Geschmackstests interessante Eindrücke erhalten.

Vortrag mit Kostenproben

Referentin: Christine Krebs, Dipl.-Ökotorphologin

Pfaffenhofen a.d.Ilm

Termine: Di., 06.10. + 13.10.2020
jeweils von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: AELF Pfaffenhofen a.d.Ilm,
Gritschstraße 38, 85276 Pfaffenhofen

Neuburg an der Donau

Termine: Do, 08.10. + 15.10.2020
jeweils von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS Neuburg, Franziskanerstraße B 200,
86633 Neuburg an der Donau

Essen für unterwegs – gesunde Snacks für zwischendurch

Zwischenmahlzeiten haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) „Mahlzeit“ füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Egal ob sie zu Hause oder unterwegs gegessen werden, es lohnt darüber nachzudenken. Sie lernen anhand der Ernährungspyramide bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und nehmen Quetschies und Co. unter die Lupe. Im Anschluss werden Snacks gemeinsam zubereiten und verkostet.

Vortrag mit Kostenproben

Referentin: Ariane Tanich, Dipl.-Ökotorphologin

Pfaffenhofen a.d.Ilm

Termin: Mi., 14.10.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: AELF Pfaffenhofen a.d.Ilm,
Gritschstraße 38, 85276 Pfaffenhofen