



BEWEGUNG

Bewegung, Wahrnehmung und Spiel im 1. Lebensjahr

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Veranstaltung mit Babys

Referentin: Gabi Kroth-Gawlista, PEKiP-Leiterin
Termin: Do., 03.05.2018, mit Babys bis 6 Monate: 9:00 bis 10:00 Uhr
von 6 bis 12 Monate: 10:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Frühförderstelle Schwandorf, Lilienthalstraße 16, 92421 Schwandorf

Bewegung – Tor zum Leben

Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren. Sie erhalten weiterhin Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte und Beispiele, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil im Familienalltag werden kann.

Vortrag mit vielen praktischen Tipps

Referentin: Dr. Marlene Groitl, Übungsleiterin
Termin: Mi., 06.06.2018, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: AELF Schwandorf, 92507 Nabburg

Kunterbunter Küchenspaß

Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Kindern. Einfache Möglichkeiten werden aufgezeigt, wie Kinder auch in der häuslichen Umgebung vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln können. Praktische Spielideen ohne oder mit einfachen Alltagsmaterialien aus der Küche stehen im Vordergrund.

Veranstaltung mit Kindern von 1,5 bis 2 Jahren

Referentin: Johanna Pösl, Übungsleiterin
Termin: Do., 14.06.2018, 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Haus am Fluss, Ledererweg 2 b, 92507 Nabburg

Raus in die Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter

Spielerische Bewegungen im Freien fördern eine gesunde Entwicklung und machen Ihr Kind stark! Eltern bekommen Ideen für Spiel und Spaß mit Naturmaterialien, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen.

Wanderung mit Kindern und Picknick-Kostproben

Referenten: Johanna Pösl, Übungsleiterin,
M. Hermann-Ruidisch, Hausw.-meisterin
Termine: Do., 28.06.2018, 9:30 bis 12:00 Uhr
Do., 12.07.2018, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Oberpfälzer Freilandmuseum
Neusath-Perschen, Neusath 200,
92507 Nabburg (Treffpunkt: Eingang)

HINWEIS FÜR KINDERKRIPPEN UND ELTERN-KIND-GRUPPEN

Eltern-Kind-Gruppen und Kinderkrippen können je nach Thema die Veranstaltungen auch als Elternabend oder für die Gruppenstunde buchen. Erforderlich ist eine Teilnehmerzahl von mindestens 8 Müttern oder Vätern. Nähere Informationen und Buchung am AELF Schwandorf – Ansprechpartnerin für Ernährung: Elisabeth Beer, Tel.: 09433 896-330
E-Mail: elisabeth.beer@aelf-sd.bayern.de

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 Schwandorf
Ansprechpartnerin Ernährung
Elisabeth Beer
Tel.: 09433 896-330
Regensburger Straße 51, 92507 Nabburg
Tel.: 09433 896-0
poststelle@aelf-sd.bayern.de
www.aelf-sd.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
www.aelf-sd.bayern.de/ernaehrung/familie



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schwandorf
Stand: Januar 2018
Druck: Manttau GbR, Nabburg
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

Eltern müssen täglich viele Aufgaben bewältigen – Familie, Haushalt, Job und Freizeit unter einen Hut bringen. Und dabei 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, bei geführten Wanderungen 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 mit Ausnahme des Eintritts ins Oberpfälzer Freilandmuseum.
- > 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 damit andere Eltern nachrücken können.
- > Einige Themen können auch für Elternabende oder für die Gruppenstunde gebucht werden (siehe Hinweis).

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

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.

Vortrag mit Kostproben

Referentin: Johanna Baumann, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: Mi., 18.04.2018, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Schwandorf, Außenstelle Nabburg, Regensburger Straße 51, 92507 Nabburg

Essen am Familientisch

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

Vortrag

Referentin: Johanna Baumann, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: Mi., 21.03.2018, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: AELF Schwandorf, 92507 Nabburg

ERNÄHRUNG 1.–3. LEBENSJAHR

Der Familientisch

Gemeinsam essen macht nicht nur satt und zufrieden, es stärkt auch den Familiensinn. Sie erfahren wie Ihr Kind stressfrei am Familienessen teilnehmen kann. Die praktische Einheit wird Sie überzeugen, dass eine ausgewogene Ernährung auch Ihrem Kind gut schmeckt.

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Maria Münz, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 08.03.2018, 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: AELF Schwandorf, 92507 Nabburg

Kleinkindernährung kompakt und saisonal

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 Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Karin Schmidt, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 12.04.2018, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Schwandorf, 92507 Nabburg

ERNÄHRUNG 1.–3. LEBENSJAHR

Der gute Start in den Tag: ein ausgewogenes Frühstück!

Die Teilnehmerinnen lernen mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere kindgerechte Zwischenmahlzeiten zuzubereiten. Anhand der Ernährungspyramide wird der Beitrag dieser beiden Mahlzeiten zu einer ausgewogenen Ernährung erklärt.

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Maria Münz, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 17.05.2018, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Telemann Grund- und Mittelschule Teublitz, Regensburger Straße 73, 93158 Teublitz

Naschen erlaubt?

Sinnvoller Umgang mit Süßem

Der Geschmack süß ist den Menschen angeboren. Geben Eltern dem Verlangen nach Süßem nach, können viele „Extra“-Kalorien zusammenkommen. Die Kursteilnehmerinnen/Kursteilnehmer erfahren, wie viel Zucker sich in manchen Produkten versteckt und wie sie mit Süßem gut umgehen können.

Kurzvortrag mit Kostproben

Referentin: Gabriele Ludwig, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: Mi., 20.06.2018, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Volksbildungswerk Nittenau, Gerichtsstraße 11, 93149 Nittenau