

Vielseitig und schnell – das perfekte Abendessen für die Familie

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

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Christina Betz, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termine: Di., 25.06.2019, 18:30 bis 21:30 Uhr
Di., 01.10.2019, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Schwandorf
Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

Kleinkindernährung kompakt und saisonal – 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 saisonalen Lebensmitteln – Schwerpunkt Herbst – zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Maria Münz, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 17.10.2019, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Schwandorf
Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

Bewegung

Bewegung – Tor zum Leben

Babys und Kinder bewegen sich von Natur aus gerne – von Anfang an. Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Babys und Kindern und fördert sowohl ihre motorischen und geistigen Fähigkeiten als auch ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren. Sie erhalten weiterhin Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte. Der Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Kindern und deren Familien werden kann.

Vortrag mit Bewegungsübungen

Referentin: Dr. Marlene Grottl, Übungsleiterin
Termin: Mi., 27.03.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Vitalzentrum „Beim Winter“
Dürnsricht, St. Ulrich Str. 15,
92269 Fensterbach

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, beispielsweise 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.

Für Eltern und Babys

Referentin: Gabi Kroth-Gawlista, PEKiP-Leiterin
Termin: Do., 11.04.2019, 9:00 bis 10:00 Uhr
Babys bis 6 Monate
Termin: Do., 11.04.2019, 10:30 bis 11:30 Uhr
Babys von 6 bis 12 Monaten
Termin: Do., 14.11.2019, 09:00 bis 10:00 Uhr
Babys bis 6 Monate
Termin: Do., 14.11.2019, 10:30 bis 11:30 Uhr
Babys von 6 bis 12 Monaten
Ort: Frühförderstelle Schwandorf
Lilienthalstr. 16, 92421 Schwandorf

Kunterbunter Küchenspaß

Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Babys und Kindern und fördert ihre motorischen und geistigen Fähigkeiten als auch ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Sie lernen im Spiel, sowie im Kontakt mit aufmerksamen Eltern und anderen Kindern. Einfache Möglichkeiten werden aufgezeigt, wie Kinder auch in der häuslichen Umgebung vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln können und elementare Bewegungsbedürfnisse erfüllt werden können. Praktische Spielideen ohne oder mit einfachen Alltagsmaterialien aus der Küche stehen dabei im Vordergrund.

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 2 Jahren

Referentin: Johanna Pösl, Übungsleiterin
Termine: Mi., 08.05.2019, 10:00 bis 11:00 Uhr
Mi., 04.12.2019, 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

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.

Wanderung mit Kindern und Picknick-Kostproben

Referenten: Johanna Pösl, Übungsleiterin
M. Hermann-Ruidisch, Hauswirtschaftsmeisterin
Termine: Do., 06.06.2019, 9:30 bis 12:00 Uhr
Do., 11.07.2019, 9:30 bis 12:00 Uhr
Do., 19.09.2019, 9:30 bis 12:00 Uhr
Do., 10.10.2019, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Oberpfälzer Freilandmuseum
Neusath-Perschen, Neusath 200,
92507 Nabburg
Treffpunkt: Eingang

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 Obendorfer
Tel.: 09433 896-333
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 2019
Druck: Manntau GbR, Nabburg
Bildnachweis: © Getty Images: Sverre Haugland



Programmreihe 2019

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

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 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.
- > Die Themen ohne Küchenpraxis können auch für Elternabende oder für die Gruppenstunde gebucht werden. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit unserer Ansprechpartnerin.

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. Signale des Babys, ob es bereit ist für die Beikost, werden besprochen und geben Ihnen Sicherheit bei der Einführung. Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu probieren.

Vortrag mit kleiner Ausstellung

Referentin: Johanna Baumann, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: Mi., 06.02.2019, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationentreff Oberviechtach Am Sandradl 20, 92526 Oberviechtach
Termin: Do., 26.09.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Volksbildungswerk Nittenau Gerichtsstr. 11, 93149 Nittenau

ERNÄHRUNG 1. – 3. LEBENSJAHR

Essen am Familientisch ab Ende des 1. Lebensjahrs

Am Ende des 1. Lebensjahres kann Ihr Kind am Familientisch 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.

Vortrag mit kleiner Ausstellung

Referentin: Johanna Baumann, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: Do., 31.01.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Schwandorf Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg
Termin: Mi., 23.10.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Hauptstr. 15, 92442 Wackersdorf

Workshop Familientisch

Die Veranstaltung mit Praxisteil vermittelt Grundlagen der Ernährung mit der „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.

Workshop mit Küchenpraxis

Referentin: Christina Betz, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termin: Do., 21.02.2019, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Volksbildungswerk Nittenau, Gerichtsstr. 11, 93149 Nittenau
Termin: Do., 21.11.2019, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: OGV Vereinsheim Im Wiesengrund, 92526 Oberviechtach

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

Kleine Kinder lieben Suppe & Co. und diese können als warme Mahlzeit unseren Speiseplan bereichern. Wir bereiten schmackhafte und vollwertige Suppen und Eintöpfe mit reichlich Gemüseanteil zu, die den Kleinen schmecken. Die Teilnehmer lernen 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.

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Christina Betz, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termine: Mo., 11.03.2019, 18:30 bis 21:30 Uhr Di., 10.12.2019, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Schwandorf Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

Keine Extrawurst für Kinder: Kinderlebensmittel

Comic-Figuren, Spielzeug-Beigaben, eine farbenfrohe Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten im Supermarkt. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht. Es werden Kinderlebensmittel ausgewählt, die exemplarisch besprochen und mit Hilfe der Ernährungspyramide beurteilt werden. Sie erfahren, wie sie sich einen Überblick über den Konsum Ihres Kindes verschaffen und wie Sie ihn ggf. verbessern können.

Vortrag mit Kostproben

Referentin: Johanna Baumann, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: Do., 21.03.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Bürgertreff Burglengenfeld Am Europaplatz 1, 93133 Burglengenfeld
Termin: Mi., 27.11.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Schwandorf Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

Der gute Start in den Tag: Ein ausgewogenes Frühstück

Damit Kinder sich 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.

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Maria Münz, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 04.04.2019, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Mittelschule Maxhütte-Haidhof Schulstr. 1, 93142 Maxhütte-Haidhof
Termin: Do., 07.11.2019, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Schwandorf Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

Leckere Familienkost selbst gemacht

Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance, es an Lebensmittel heranzuführen. Dazu ist wichtig, die Grundlagen der kindlichen Essentwicklung zu kennen und darauf angemessen zu reagieren. Um die Grundbotschaften einer ausgewogenen Ernährung in die Praxis umzusetzen, hilft das Modell der „Ernährungspyramide“. Wir stellen gemeinsam in kleinen Gruppen Gerichte her, die Kinder helfen dabei mit. Und zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam.

Für Eltern und Kinder von 3 bis 4 Jahren

Referentin: Christina Betz, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termine: Fr., 26.04.2019, 9:00 bis 12:00 Uhr Di., 29.10.2019, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Schwandorf Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

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.

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Maria Münz, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 02.05.2019, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Mittelschule Maxhütte-Haidhof Schulstr. 1, 93142 Maxhütte-Haidhof

Trinken und Getränke in der Kinderernährung

Kinder müssen nicht nur mit allen Nährstoffen versorgt werden, sondern auch mit ausreichend Flüssigkeit. Manche Kinder aber trinken nicht gerne und für Eltern kann das anstrengend werden. Kalorienfreie Alternativen zu Leitungswasser gibt es nur wenige, zu Getränken aus dem Supermarkt einige. Die Bedeutung des Trinkens in einer bedarfsgerechten Kost wird anhand der Ernährungspyramide vorgestellt und Sie erhalten Anregungen zur Umsetzung in den Alltag.

Vortrag mit Kostproben

Referentin: Gabriele Ludwig, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: Mo., 27.05.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationentreff Oberviechtach Am Sandradl 20, 92526 Oberviechtach
Termin: Fr., 27.09.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Bürgertreff Burglengenfeld Am Europaplatz 1, 93133 Burglengenfeld