



ERNÄHRUNG 1. – 3. LEBENSJAHR

Der gute Start in den Tag: Ein ausgewogenes Frühstück!

Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer 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., 29.11.2018, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Schwandorf
Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

Suppen, Eintöpfe und Co. – Kinder ausgewogen ernähren

Kleine Kinder lieben Suppe & Co. Wir bereiten zusammen schmackhafte und vollwertige Suppen und Eintöpfe zu. Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer erfahren Wichtiges über die tägliche Versorgung mit Nährstoffen und was beim Einkauf und der Zubereitung von Gemüsesorten zu beachten ist.

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Christina Betz,
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termin: Mo., 10.12.2018, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Schwandorf
Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

Bewegung

Raus in die Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter

Spielerische Bewegungen im Freien fördern eine gesunde Entwicklung. 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,
Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 20.09.2018, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Oberpfälzer Freilandmuseum
Neusath-Perschen, Neusath 200,
92507 Nabburg
Treffpunkt: Eingang

Bewegung – Tor zum Leben

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

Vortrag mit vielen praktischen Tipps

Referentin: Dr. Marlene Groitl, Übungsleiterin
Termin: Do., 08.11.2018, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationentreff Oberviechtach,
Am Sandradl 20, 92526 Oberviechtach

Kunterbunter Küchenspaß

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

Veranstaltung mit Kindern von 1,5 bis 2 Jahren

Referentin: Johanna Pösl, Übungsleiterin
Termin: Do., 22.11.2018, 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Oberviechtach,
Am Sandradl 20, 92526 Oberviechtach

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 Obendorfer, Tel.: 09433 896-333
E-Mail: elisabeth.obendorfer@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 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: Juni 2018
Druck: Manntau GbR, Nabburg
Bildnachweis: ©Titel: Africa Studio – Fotolia.com
Innen: nuzza11 – Fotolia.com



Programmsreihe 2. 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

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 für den ersten Brei? Welche Lebensmittel eignen sich für die Einführung der Beikost? In diesem Vortrag wird auf Ihre Fragen rund um die Beikost eingegangen und Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu probieren.

Vortrag mit Kostproben

Referentin: Johanna Baumann,
Diplomökotrophologin
Termin: Mi., 14.11.2018, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Bürgertreff Burglengenfeld,
Am Europaplatz 1, 93133 Burglengenfeld

ERNÄHRUNG 1. – 3. LEBENSJAHR

Trinken und Getränke in der Kleinkindernährung

Kinder müssen auch mit ausreichend Flüssigkeit versorgt werden. Manche Kinder aber trinken nicht gerne und für Eltern kann das anstrengend werden. Kalorienfreie Alternativen zu Leitungswasser gibt es nur wenige. Sie erhalten Anregungen zur Umsetzung in den Alltag.

Vortrag mit Kostproben

Referentin: Gabriele Ludwig,
Diplomökotrophologin
Termin: Fr., 28.09.2018, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Volkshaus Nittenau
Gerichtsstr. 11, 93149 Nittenau

ERNÄHRUNG 1. – 3. LEBENSJAHR

Keine Extrawurst für Kinder – Kinderlebensmittel

Comic-Figuren, Spielzeug-Beigaben, eine farbenfrohe Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten. In der Veranstaltung werden Kinderlebensmittel exemplarisch besprochen und mit Hilfe der Ernährungspyramide beurteilt.

Vortrag

Referentin: Gabriele Ludwig,
Diplomökotrophologin
Termin: Fr., 05.10.2018, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus
Hauptstr. 15, 92442 Wackersdorf

ERNÄHRUNG 1. – 3. LEBENSJAHR

Workshop Familientisch

Die Veranstaltung 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.

Workshop

Referentin: Christina Betz,
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termin: Mi., 17.10.2018, 20:00 bis 22:00 Uhr
Ort: AELF Schwandorf
Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

Kleinkindernährung kompakt und saisonal – Herbst

Nach einem praxisnahen Theorieteil über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder bereiten Sie Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln – Schwerpunkt Herbst – zu, die mit wenig Arbeitsaufwand zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Kurzvortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Maria Münz,
Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 25.10.2018, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Telemann Grund- und Mittelschule
Teublitz, Regensburger Str. 73,
93158 Teublitz

