



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



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
Mindelheim
Ansprechpartnerin Ernährung
Christine Egle, Tel.: 08261 9919-37
christine.egle@aelf-mh.bayern.de
poststelle@aelf-mh.bayern.de
www.aelf-mh.bayern.de

VERANSTALTUNGSORT

Sofern nicht anders angegeben:
Landwirtschaftsschule, Abt. Hauswirtschaft,
Augsburger Straße 17, 87700 Memmingen
Landwirtschaftsschule, Abt. Hauswirtschaft,
Hallstattstraße 1, 87719 Mindelheim

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Mindelheim
Stand: Januar 2018
Druck: flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images, Außen: nuzza11 – Fotolia.com

Bewegung

Bald saus ich davon ...

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.

Bewegungsspaß für Eltern und Babys im 1. Lebensjahr

Referent: Jürgen Maaßmann
Termine: Do., 12.07.2018,
9:30 bis 10:30 Uhr oder
10:45 bis 11:45 Uhr
Ort: Memmingen

Bewegung macht schlau

Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall! Ihr Kind liebt spielerische Entdeckungsreisen im Alltag. Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können und das zum Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung! Bewegung fördert auch die geistige Entwicklung. Lassen Sie Ihr Kind mit dem ganzen Körper lernen und erfahren. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Bewegungsspaß für Eltern und Kinder vom Laufalter bis zum vollendeten 3. Lebensjahr

Referent: Jürgen Maaßmann
Termin: Do., 21.06.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Akazienweg 5, 87727 Babenhausen
Termin: Do., 12.07.2018, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Mindelheim

Ab nach Draußen

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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, kleine Brotzeit
Die Veranstaltung findet bei nahezu jedem Wetter statt. Eine eventuelle Absage erfolgt am Vortag per E-Mail.

Die Veranstaltung ist für Kinder ab 2 ½ Jahre bis zum vollendeten 3. Lebensjahr ideal, aber auch kleinere Kinder können gerne mitkommen. Die Wege sind für Kinderwagen geeignet.

Referentin: Carolin Dürner
Termin: Di., 08.05.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Memmingen, Amendinger Straße
Richtung Eisenburg, am Kiesparkplatz links
Termin: Mi., 09.05.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: MN 37 Mindelheim Richtung Türkheim,
4. Waldweg links ab Waldbeginn
(Wegweiser am Straßenrand)

Auf den Spuren der Waldbewohner

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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, kleine Brotzeit
Die Veranstaltung findet bei nahezu jedem Wetter statt. Eine eventuelle Absage erfolgt am Vortag per E-Mail.

Die Veranstaltung ist für Kinder ab 2 ½ Jahre bis zum vollendeten 3. Lebensjahr ideal, aber auch kleinere Kinder können gerne mitkommen. Die Wege sind für Kinderwagen geeignet.

Referentin: Carolin Dürner
Termin: Di., 12.06.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: MN 37 Mindelheim Richtung Türkheim,
4. Waldweg links ab Waldbeginn
(Wegweiser am Straßenrand)
Termin: Mi., 13.06.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Memmingen, Amendinger Straße
Richtung Eisenburg, am Kiesparkplatz links

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. Gegebenenfalls erhebt die Referentin für Kostproben 2 € Materialkosten.
- > 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 der Veranstaltung verbleibt bei der Begleitperson des Kindes.

Alle Angebote sind auch für geschlossene Gruppen nach vorheriger Terminabsprache individuell buchbar!

Fit fürs Leben

Wie uns Bewegung und Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen prägen!

Unser Workshop als Auftakt zum Veranstaltungsprogramm 2018 für Junge Eltern/Familien bietet Kurzvorträge, Bewegungsimpulse und Sensoriktests. Erfahren Sie wie wichtig Ernährung und Bewegung für eine gesunde Entwicklung sind. So können besonders in den ersten Jahren das Selbstvertrauen gestärkt, die Entstehung von Ängsten vermieden und die Gesundheit positiv beeinflusst werden.

Referenten: Miriam Marihart
Jürgen Maaßmann
Termin: Do., 01.03.2018, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Landratsamt Unterallgäu,
Bad Wörishofer Straße 33,
87719 Mindelheim,
Raum 400, 4. Stock

Von der Milch zum Brei

Teil 1:
Ihr Kind kommt in die Phase, in der Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzt werden. Wie Sie diesen Übergang vom Stillen oder Fläschchen zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Bei der Einführung der Beikost möchten wir Sie mit Informationen zu aktuellen Trends, Studien und Anregungen für die Praxis unterstützen. *Kinderbetreuung möglich, bei Anmeldung bitte angeben!*

Vortrag für Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr

Referentin: Andrea Knörle-Schiegg
Termin: Do., 12.04.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Mindelheim
Termin: Fr., 27.04.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Memmingen

Teil 2:

Sie erfahren wie die verschiedenen Breie schrittweise eingeführt werden und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen diese mit Gläschenkost. Sie erhalten Informationen zur Zutatenliste. *Kinderbetreuung möglich, bei Anmeldung bitte angeben!*

Bitte mitbringen: Schürze

Kochpraxis für Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr

Referentin: Claudia Ramminger
Termin: Mi., 02.05.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Memmingen
Termin: Do., 17.05.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Mindelheim

Teil 1 Vortrag und Teil 2 Praxis können unabhängig voneinander besucht werden. Optimal ist die Teilnahme an beiden Veranstaltungsteilen.

Endlich! Essen mit Mami und Papi

Sie erhalten Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung erleichtern können, welche Lebensmittel zur Umstellung besonders geeignet sind. Portionsgrößen und Mahlzeitenverteilung sowie Vorschläge für Mahlzeiten erleichtern die Umsetzung in den Alltag. *Kinderbetreuung möglich, bei Anmeldung bitte angeben!*

Vortrag für Familien mit Kindern von 10 bis 24 Monaten

Referentin: Miriam Marihart
Termin: Fr., 09.03.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Memmingen
Termin: Mo., 23.07.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Mindelheim

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 danach verlangen! Sie 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. *Kinderbetreuung möglich, bei Anmeldung bitte angeben!*

Vortrag für Familien mit Kindern ab dem 1. Lebensjahr

Referentin: Marietta Geyer
Termin: Mo., 14.05.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Mindelheim
Termin: Di., 15.05.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Memmingen

Kinder an die Töpfe

Kennenlernen von Lebensmitteln aus der „Ernährungspyramide“, Wahrnehmung mit allen Sinnen, gemeinsames Zubereiten und Verkosten einfacher, saisonaler Gerichte mit Kindern von 2 bis 3 Jahren. *Bitte bringen Sie für sich und Ihr Kind jeweils eine Schürze, Spül- und Geschirrtuch und Dosen für Reste mit.*

Praxisveranstaltung für Erwachsene mit Kind zwischen 2 und dem vollendeten 3. Lebensjahr

Referentin: Waltraud Metzinger
Termin: Mi., 14.03.2018, 9:30 bis 12:00 Uhr (inclusive Essen)
Ort: Memmingen
Termin: Mo., 16.04.2018, 9:30 bis 12:00 Uhr (inclusive Essen)
Ort: Mindelheim

Wie Kinder auf den richtigen Geschmack kommen

Die Fähigkeit zu schmecken ist 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! *Kinderbetreuung am 16.07. möglich, bei Anmeldung bitte angeben!*

Vortrag mit Kostproben

Referentin: Andrea Knörle-Schiegg
Termin: Di., 03.07.2018, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Memmingen
Termin: Mo., 16.07.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Mindelheim

Fix Food – Familienküche schnell gekocht

Die Referentin bereitet in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Sommer zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. *Kinderbetreuung möglich, bei Anmeldung bitte angeben!*

Kochvorführung mir Kostproben

Referentin: Claudia Ramminger
Termin: Mi., 06.06.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Memmingen
Termin: Do., 07.06.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Mindelheim

Kinderlebensmittel unter der Lupe

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. Für die Veranstaltung wurden 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. *Kinder sind gerne dabei, müssen aber selbst betreut werden.*

Referentin: Miriam Marihart
Termin: Do., 26.04.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Akazienweg 5, 87727 Babenhausen