



Netzwerk Junge Eltern/Familien

Ernährung und Bewegung

Veranstaltungsübersicht April bis Juli 2021

Online-Seminare



Die Online-Seminare finden über eine Internetplattform statt. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet mit Internetanschluss, auf dem ein aktueller Webbrowser (Firefox, Chrome, Safari oder Edge) installiert ist. Über ein Mikrofon (integriert oder z. B. als Headset) können Sie sich während des Seminars mündlich beteiligen. Das ist aber auch schriftlich über eine Chat-Funktion möglich. Falls Sie nicht über die genannten Ausstattungen verfügen, können Sie sich auch über Ihr Telefon in das Seminar einwählen und zuhören.

Einige Tage im Voraus erhalten Sie per E-Mail eine Meeting-Einladung mit einem Link, der Sie am Veranstaltungstermin zum Seminar führt.

Gruppenbuchungen für Präsenzveranstaltungen

Bedingt durch die bestehende Corona-Situation kann unser aktuelles Veranstaltungsangebot ausschließlich von Gruppen gebucht werden. Bitte beachten Sie, dass sobald Präsenzveranstaltungen möglich sind, ein entsprechendes Hygienekonzept für den Veranstaltungsort vorliegen und eingehalten werden muss. Interessierte Gruppen können einen Termin und Veranstaltungsort individuell zu den im Programmflyer aufgeführten Veranstaltungsthemen wählen. Bitte wenden Sie sich dazu an die Ansprechpartnerin Christiane Huebner.

Kursinformation und Anmeldung unter: www.aelf-ro.bayern.de/ernaehrung/familie

Ansprechpartnerin: Christiane Huebner, Tel. 08031/3004 1205

Online-Seminare

Ernährung

Gesund und fit durch die Schwangerschaft

Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern viele Schwangere. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch für werdende Eltern und Interessierte

| | | |
|------------------|---------------------|-----------------------------|
| Do., 20.05.2021, | 19:00 bis 20:30 Uhr | Referentin: Doris Bernhofer |
| Do., 21.06.2021, | 16:30 bis 18:00 Uhr | Referentin: Doris Bernhofer |

Zeit für Brei

Die Einführung der Beikost ist ein spannender Entwicklungsschritt für jedes Baby. Doch auch für Eltern bringt diese Zeit viele Fragen mit sich. Sie lernen die empfohlene Abfolge der Beikost kennen und erfahren, wie Sie Breie selbst herstellen können, damit der Start mit dem Löffel gelingen kann.

Praxisorientierter Vortrag für Eltern mit Kindern ab dem 5. Lebensmonat und Tageseltern

Do., 15.04.2021, 19:45 bis 21:15 Uhr Referentin: Johanna Alqut
Do., 06.05.2021, 19:45 bis 21:15 Uhr Referentin: Johanna Alqut

Ich will essen wie die Großen

Am Ende des 1. Lebensjahres kann Ihr Kind am Familienessen teilnehmen, vorausgesetzt es ist kindgerecht zubereitet. Sie erhalten praktische Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung erleichtern können, welche Lebensmittel zur Herstellung besonders geeignet sind und mit welchen Sie lieber noch etwas warten sollten. Auf Mahlzeitenverteilung und Portionsgröße wird eingegangen.

Praxisorientierter Vortrag für Eltern mit Kindern ab dem 8. Lebensmonat und Tageseltern

Do., 22.04.2021, 19:45 bis 21:15 Uhr Referentin: Johanna Alqut
Do., 20.05.2021, 19:45 bis 21:15 Uhr Referentin: Johanna Alqut
Do., 10.06.2021, 19:45 bis 21:15 Uhr Referentin: Johanna Alqut

Bewegung

Entwicklung braucht Bewegung!

Bewegung bewegt alles und ist der Motor für eine gesunde Entwicklung!

Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf die ersten zwei Lebensjahre Ihres Kindes, wie beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, wie sie die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt unterstützen können.

Der Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil der Lebensgestaltung von Kindern und deren Eltern werden kann.

Praxisorientierter Vortrag für Eltern mit Kindern in verschiedenen Altersgruppen

Kinder, 1. bis 5. Lebensmonat

Mi., 14.04.2021, 09:30 bis 11:00 Uhr Referentin: Cindy Daka

Kinder, 5. bis 8. Lebensmonat

Mi., 21.04.2021 09:30 bis 11:00 Uhr Referentin: Cindy Daka

Kinder, 8. bis 12. Lebensmonat

Mi., 28.04.2021 09:30 bis 11:00 Uhr Referentin: Cindy Daka

Kinder, 12. bis 24. Lebensmonat

Mi., 05.05.2021 09:30 bis 11:00 Uhr Referentin: Cindy Daka

Veranstalter und Herausgeber
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim
Prinzregentenstraße 39, 83022 Rosenheim
Tel.08031 3004-1000, Fax 08031 3004-1599
poststelle@aelf-ro.bayern.de
Stand: Dezember 2020
Bildnachweis: © iStock

