



Netzwerk Junge Eltern/Familien

Ernährung und Bewegung

Veranstaltungsübersicht September bis Dezember 2021

Eltern müssen täglich viele Aufgaben jonglieren -Familien, 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 Eltern, Großeltern 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 und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren entwickelt.

Online-Seminare

Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet mit Internetanschluss. Über ein Mikrofon (integriert oder als Headset) können Sie sich während des Seminars mündlich beteiligen. Falls Sie nicht über die genannten Ausstattungen verfügen, können Sie sich auch über Ihr Telefon in das Seminar einwählen und zuhören.

Am Tag vor der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail die Einwahldaten zum Online-Seminar.

Gruppenbuchungen und Präsenzveranstaltungen.

Alle unsere Kurse sind kostenfrei. Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 8 Personen.

Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

Bitte beachten Sie, dass 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 1209

Termine

!Neues Vortragsangebot!

Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft

Gesund und fit durch die Schwangerschaft

Wieviel soll ich jetzt essen? 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. Vortrag mit Gesprächsrunde für schwangere Frauen und deren Partner.

Referentin: Doris Bernhofer

Mo., 8.11.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr Online

Mit Bewegung gesund und fit durch die Schwangerschaft

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist genauso wichtig wie die bedarfsgerechte Ernährung. Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf ist Bewegung wünschenswert und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby. Welche Bewegungsarten empfehlenswert sind und wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann wird anhand von praktischen Übungen gezeigt.

Praxisorientierter Vortrag für schwangere Frauen und deren Partner.

Referentin: Lena Pietsch

Mo., 27.09.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr Online

Mo., 25.10.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr Online

Mo., 29.11.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr Online

Junge Eltern und Familien

Ernährung

Kinderlebensmittel unter der Lupe

Der Geschmack süß ist den Menschen angeboren, kein Wunder also, dass bereits sehr kleine Kinder auf Süßes stehen und bisweilen lautstark danach verlangen! Geben die Eltern nach, können über den Tag verteilt viele „Extra“-Kalorien zusammenkommen. Sie erfahren, wieviel 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.

Vortrag mit Gesprächsrunde für Eltern mit Kindern ab dem 10. Lebensmonat und Tageseltern

Referentin: Doris Bernhofer

Do., 21.10.2021, 18:00 bis 19:30 Uhr, Online

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

Referentin: Johanna Alqut

Do., 23.09.2021, 19:45 bis 21:30 Uhr, Online

Do., 14.10.2021, 19:45 bis 21:30 Uhr, Online

Do., 18.11.2021, 19:45 bis 21:30 Uhr, Online

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

Referentin: Johanna Alqut

Do., 30.09.2021, 19:45 bis 21:30 Uhr, Online

Do., 28.10.2021, 19:45 bis 21:30 Uhr, Online

Do., 25.11.2021, 19:45 bis 21:30 Uhr, Online

Genussvoll durch das Jahr

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

Praxisveranstaltung für Eltern, Groß- und Tageseltern mit Kindern vom 1. bis 3. Lebensjahr

Dieser Kurs wird auch im Online-Format angeboten. Die Inhalte sind entsprechend angepasst.

Referentin: Bernadette Obermaier

Genussvoll durch den Herbst/Winter

Referentin: Bernadette Obermaier

Di., 23.11.2021, 19:30 bis 22:30 Uhr, Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6

Leckere Familienkost selbstgemacht

Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance, es an Lebensmittel heranzuführen. Dazu ist es 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“. In kleinen Gruppen stellen wir gemeinsam mit den Kindern die Gerichte her. Zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit gemeinsam.

Praxisveranstaltung für Eltern und Kinder vom 1. bis 3. Lebensjahr

Dieser Kurs wird auch im Online-Format angeboten. Die Inhalte sind entsprechend angepasst.

Referentin: Bernadette Obermaier

Fr., 05.11.2021, 14:30 bis 16:00 Uhr, Online

Do., 02.12.2021, 14:30 bis 16:00 Uhr, Online

Di., 12.10.2021, 10:00 bis 12:00 Uhr, Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6

Bewegung

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. Lassen Sie Ihr Kind mit dem ganzen Körper lernen und erfahren. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen, Spiel und Spaß im Haus.

Praxisorientierter Vortrag für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Kinder können aktiv teilnehmen!

Referentin: Cindy Daka

Mi., 13.10.2021, 9:15 bis 10:45 Uhr, Online

Kleine Entdecker in Bewegung

Bewegung bewegt alles! Das Baby „be-greift“ die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln, Stehen – jetzt kommt Bewegung ins Spiel. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Alltagsmaterialien eine bewegungsfreudige Umgebung schaffen können. Das Anbieten von vielfältigen Bewegungsanreizen in sicherer Umgebung fördert die motorischen Fertigkeiten und unterstützt eine gesunde Entwicklung.

Praxisorientierter Vortrag für Eltern mit Kindern, 1. bis 3. Lebensjahr

Kinder können aktiv teilnehmen!

Referentin: Cindy Daka

0 bis 12 Monate **Mi., 22.09.2021, 9:15 bis 10:45 Uhr, Online**

12 bis 24 Monate **Mi., 29.09.2021, 9:15 bis 10:45 Uhr, Online**

24 bis 36 Monate **Mi., 06.10.2021, 9:15 bis 10:45 Uhr, Online**

Entwicklung braucht Bewegung

Kinder bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Eltern erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf die einzelnen Entwicklungsabschnitte in den ersten drei Lebensjahren. Wie Sie Ihren Kleinen im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Veranstaltung.
Praxisorientierter Vortrag für Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr

Referentin: Cindy Daka

0 bis 5 Monate	Mi., 20.10.2021, 9:15 bis 10:45 Uhr, Online
5 bis 8 Monate	Mi., 27.10.2021, 9:15 bis 10:45 Uhr, Online
8 bis 12 Monate	Mi., 10.11.2021, 9:15 bis 10:45 Uhr, Online
12 bis 24 Monate	Mi., 24.11.2021, 9:15 bis 10:45 Uhr, Online
24 bis 36 Monate	Mi., 01.12.2021, 9:15 bis 10:45 Uhr, Online



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: Juli 2021
Bildnachweis: © iStock