



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



Programmreihe 2020

Kinderleicht
und lecker
Fit und gesund durch
den Familienalltag mit
Kindern bis drei Jahren

Netzwerk Junge Eltern/Familien,
Ernährung und Bewegung

BEWEGUNG DRINNEN

Kleine Entdecker in Bewegung

Hier dürfen Sie zusammen mit den Kleinsten ausprobieren, wie sich eine gesunde Entwicklung anfühlt und im Alltag kinderleicht gefördert werden kann.

*Alter nach Wunsch/Bedarf:
0 bis 1 Jahr oder 1 bis 2 Jahre oder 2 bis 3 Jahre*

Kurzvortrag mit Praxis

Referentin: Cindy Daka, Ergotherapeutin

Dauer: 1,5 Stunden

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

Beschwingt um Tisch und Stuhl Sinnes- und Bewegungsförderung im Alltag

Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen dürfen, ist der gesamten Entwicklung zuträglich. Mit musikalischen und rhythmischen Bewegungsideen geben wir Ihnen Anregungen gemeinsam mit Ihren Kindern Bewegung ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren. *Sinnes- und Bewegungsförderung im Alltag mit Kindern von 1 bis 3 Jahren*

Kurzvortrag mit Praxis

Referentin: Cindy Daka, Ergotherapeutin

Dauer: 2 Stunden

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

BEWEGUNG DRAUSSEN

Waldwandern – Natur entdecken und erleben

Natur mit allen Sinnen wahrnehmen – wir laden Sie zu „bewegenden“ und spannenden Entdeckungstouren zusammen mit Ihren Kindern ein. *Auf gutes Schuhwerk/wettergerechte Kleidung achten. Brotzeit/Getränke bitte mitbringen. Mit 3- bis 4-jährigen Kindern*

Referentin: Manuela Fürst, Sportwissenschaftlerin

Termin: Do., 23.04.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Haus Chiemgau, Kolping-Familienhotel, Dechantshof 3, 83317 Teisendorf

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

Interessante Spaziergänge für Groß und Klein

Spaziergänge mit Erwachsenen sind langweilig, da sie nur die Strecke im Auge haben und nicht nach rechts und links schauen. Sie werden staunen, wie leicht man Kinder mit einfachen Spielen und Aktivitäten bei Laune halten kann, so dass selbst alltägliche Wege wieder gerne zu Fuß statt mit dem Auto erledigt werden.

Mit 3- bis 4-jährigen Kindern

Referentin: Manuela Fürst, Sportwissenschaftlerin

Termin: Di., 06.10.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Evang. Kirchengemeindehaus Siegsdorf, Gehstraße 2, 83313 Siegsdorf

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Traunstein

Ansprechpartnerin Ernährung

Irmgard Hofbeck

Tel.: 0861 7098-167

Schnepfenluckstraße 10, 83278 Traunstein

Tel.: 0861 7098-0, Fax 0861 7098-150

poststelle@aelf-ts.bayern.de

www.aelf-ts.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
[www.aelf-ts.bayern.de/ernaehrung/
familie](http://www.aelf-ts.bayern.de/ernaehrung/familie)



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Traunstein

Stand: Dezember 2019

Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Sverre Haugland

Damit's Spaß macht und schmeckt

Ernährung/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.
- > 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 Teilnehmerzahl beträgt mindestens 6 Personen.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

BABYS ERSTER BREI

Säuglingsernährung praxisnah und kreativ

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit frischen Zutaten einfach und schnell Babykost zubereiten. Sie erfahren, wie Sie die Beikost Schritt für Schritt einführen können. Sie erhalten Informationen zur Auswahl von Fertigprodukten.

Säuglinge können mitgebracht werden.

Vortrag mit Praxisteil und Verkostung

Referentin: Miriam Schaufler, Dipl. Ökotrophologin

Dauer: 2 Stunden

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

ESSEN IM KLEINKINDALTER

Essen macht Spaß – so schmeckt es unseren Kleinen

Sie informieren sich in einem Vortrag über gesunde, schmackhafte und praxisgerechte Kinderernährung. Als Pause bereiten wir zusammen eine kleine Zwischenmahlzeit zu.

Vortrag mit Kostproben

Referentin: Miriam Schaufler, Dipl. Ökotrophologin

Dauer: 2 Stunden

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

Alles im grünen Bereich – vegetarische Kostformen in der Diskussion

Vegetarische Kostformen liegen im Trend. Kann damit eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter erreicht werden? Umsetzungsmöglichkeiten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung werden aufgezeigt.

Vortrag mit Workshop

Referentin: Miriam Schaufler, Dipl. Ökotrophologin

Dauer: 2 Stunden

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

ESSEN IM KLEINKINDALTER

Süßes für Kids

Kinder lieben Süßes! Zuviel davon ist leider ungesund und verdrängt wertvolle Lebensmittel vom Speiseplan. Wieviel ist noch vertretbar? Welche Alternativen gibt es? Wir zeigen Ihnen, wie Sie die süßen Vorlieben Ihrer Kinder mit den Empfehlungen einer gesunden Ernährung vereinen können.

Workshop mit Praxisteil und Verkostung

Referentin: Miriam Schaufler, Dipl. Ökotrophologin

Dauer: 1,5 Stunden

Angebot für Gruppen

Termine: ab Mai am Ort Ihrer Wahl

Gut kochen geht leicht und schnell – die pfiffige Familienküche

Sie haben wenig Zeit und möchten dennoch ein vollwertiges Essen auf den Tisch bringen. Welche Empfehlungen gibt es für Kinder? Wie setzen Sie diese im Alltag um. Am Beispiel Mittagessen zeigen wir Alternativen zu Fast Food auf.

Vortrag mit Küchenpraxis

Referentin: Aloisia Surrer, Meisterin der Hauswirtschaft

Dauer: 2,5 Stunden

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

ESSEN IM KLEINKINDALTER

Kinderlebensmittel unter der Lupe

Das Angebot an Lebensmitteln ist vielfältig, Herstellerangaben und Werbung verunsichern. Sie erfahren, nach welchen Gesichtspunkten Sie Kinderlebensmittel beurteilen können und erhalten Anregungen für schmackhafte und preiswerte Alternativen.

Vortrag

Referentin: Veronika Surrer, Diätassistentin

Dauer: 1,5 Stunden

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

BEWEGUNG DRINNEN

Spiel und Spaß im Wohnzimmer

Ihre Kinder toben und sind außer Rand und Band? Wie kann man den Bewegungsdrang in Bahnen lenken? Sie probieren mit Ihrem Kind Möglichkeiten der Förderung und Beschäftigung mit Alltagsmaterialien aus. *Mit 2- bis 3-jährigen Kindern!*

Vortrag mit Praxis

Referentin: Manuela Fürst, Sportwissenschaftlerin

Termin: Do., 05.03.2020, 9:30 bis 11:30 Uhr

Ort: Evang. Kirchengemeindehaus Siegsdorf, Gehstraße 2, 83313 Siegsdorf

Termin: Di., 20.10.2020, 9:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Kolping Familienhotel, Haus Chiemgau, Dechantshof 3, 83317 Teisendorf

Angebot für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl

Entwicklung braucht Bewegung

Eine gesunde Wahrnehmungs- und Bewegungsentwicklung Ihrer Kinder ist allen Eltern ein Anliegen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind altersentsprechend fördern können.

Alter nach Wunsch/Bedarf:

0 bis 1 Jahr oder 1 bis 2 Jahre oder 2 bis 3 Jahre

Vortrag

Referentin: Cindy Daka, Ergotherapeutin

Dauer: 1 Stunde

Angebote für Gruppen

Termine: jederzeit am Ort Ihrer Wahl