

Bewegung

BEWEGUNG VON ANFANG AN

Bewegungsentwicklung im 1. Lebensjahr

Spiel- und Bewegungsanregungen nach PEKiP für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr in Kooperation mit der Lebenshilfe Hof e. V. Die erste Einheit mit Theorie- und Praxisteil ist kostenfrei!

Referentin: Katrin Ruß, Heilpädagogin, PEKiP-Leiterin

Termine: Beginn jew. im März und April 2020

Praxis: nach Absprache

Ort: Frühförder- und-beratungsstelle der Diakonie, Marktplatz 8, 95119 Naila

DRAUSSEN MIT DEN KLEINSTEN GENIESSEN

Ab nach draußen!

Kreative Bewegungsideen in der Natur, Waldwandern, lustige Spiele, Tiere beobachten und Schätze sammeln... Bewegungsanregungen und -spiele für Klein und Groß. Anschließend gibt es ein leckeres Picknick und Anregungen für gesunde Brotzeiten!

Referenten: Sabine Oberländer, Erlebnispädagogin, Gabi Ruckdeschel, Hauswirtschaftsmeisterin

Termin: Sa., 25.04.2020, 9:30 bis max. 12:00 Uhr
Ort: Münchberger Stadtpark, Hofer Str. 69 (Treffpunkt am Schützenhaus)

Kosten: 3 € für Brotzeit

Termin: Sa., 09.05.2020, 15:30 bis max. 18:00 Uhr
Ort: Wanderparkplatz Saalequelle, 95239 Zell (in Zell Richtung Walpenreuth, dann links fahren)

Kosten: 3 € für Brotzeit

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
Münchberg

Ansprechpartnerin Ernährung
Carolin Schrott, Tel.: 09251 878-1233
Hedwig Wiest, Tel.: 09251 878-1230
Hofer Straße 45, 95213 Münchberg
Tel.: 09251 878-0, Fax 09251 878-200
poststelle@aelf-mn.bayern.de
www.aelf-mn.bayern.de

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Münchberg
Stand: Januar 2020
Druck: Printerwahnsinn, Neudrossenfeld
Bildnachweis: © Getty Images: Sverre Haugland



Programmreihe 1. Halbjahr 2020

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 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. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € für Lebensmittel anfallen.
- > 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.

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Stillen/Fläschchen – und was kommt dann?

Lust auf selbst hergestellte Breie? Das ist einfacher, als man denkt – und schmeckt Baby richtig gut... Vortrag über den Kostaufbau im ersten Lebensjahr mit Praxis- teil und Vergleichen zu gekaufter Babynahrung.

Vortrag mit Praxis

Referentin: Nadja Färber, Dipl. Ing. Ernährung und Versorgungsmanagement
Termin: Di., 17.03.2020, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Evang. Gemeindehaus, Kirchplatz 1, 95152 Selbitz

ÜBERGANG ZUR FAMILIENKOST

Schluss mit Brei! –

Jetzt essen wir gemeinsam

Einfache, schnelle Gerichte für Familien mit Kleinkindern. Infos zu Lebensmittelauswahl, -einführung und Portionsgrößen für das 2. und 3. Lebensjahr.

Ernährungsinfos mit Praxis für Mütter und Väter

Referentin: Andrea Ott, Dipl. oec. troph.
Termin: Do., 12.03.2020, 10:00 bis 12:30 Uhr
Ort: „Helmbrechtser Kreisel“, Friedrichstr. 1, 95233 Helmbrechts

Endlich! – Essen mit Mama und Papa

Wir sprechen über die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten mit kleinen Kindern, über Elternvorbild und „wählerische Esser“. Dazu gibt es Infos zu geeigneten Lebensmitteln ab dem ersten Geburtstag. In der Praxis kochen wir Lieblingsgerichte für Kleinkinder.

Ernährungsinfos mit Praxis für Mütter und Väter

Referentin: Nadja Färber, Dipl. Ing. Ernährung und Versorgungsmanagement
Termin: Do., 26.03.2020, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Evang. Gemeindehaus, Kirchplatz 1, 95152 Selbitz

ÜBERGANG ZUR FAMILIENKOST

Endlich! – Essen mit Mama und Papa

Wir sprechen über die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten mit kleinen Kindern, über Elternvorbild und „wählerische Esser“. Dazu gibt es Infos zu geeigneten Lebensmitteln ab dem ersten Geburtstag. In der Praxis kochen wir Lieblingsgerichte für Kleinkinder.

Kochen für die Kleinsten

Referentin: Astrid Eller, Diätassistentin
Termin: Do., 16.04.2020, 16:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Lehrküche der VHS Selb, Lessingstr. 8, 95100 Selb

Essen wie die Großen!

Infos zu geeigneten Lebensmitteln für Kleinkinder, zur Gestaltung von Speiseplänen und gemeinsamen Mahlzeiten.

Im Praxisteil kochen wir einfache, schnelle, preisgünstige Gerichte, dazu gibts Einkaufstipps und Infos zu altersgerechten Portionsgrößen und Zubereitungsarten.

Referentin: Katrin Purucker; Hauswirtschaftsmeisterin
Termine: Mi., 12.02.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr oder Mi., 13.05.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Wunsiedel Breite Str. 4 – 6, 95632 Wunsiedel