



Terminankündigungen | 10.05.2024

Viel bewegen und richtig gut essen – Kurse in Theorie und Praxis für junge Eltern

Kaufbeuren, 10.05.2024 – Im Juni bietet das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kaufbeuren verschiedene Kurse aus dem Bereich Ernährung und Bewegung. Angesprochen sind Mütter, Väter und alle, die Kinder bis zu drei Jahren betreuen.

Vortrag | Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie das herausfinden können.

- Donnerstag, 06.06.2024
- 9:30 -11.00 Uhr
- Referentin: Friederike Konrad, Diätassistentin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Innenstadt Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 05.06.2024**

Vortrag mit Praxisteil | Greifen, Fühlen, Rollen, Krabbeln - jetzt kommt Bewegung ins Spiel! Bewegungsspaß für Babys von 5-8 Monaten

Wie Sie Ihrem Baby im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Praxisveranstaltung.

- Freitag, 07.06.2024
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Martina Fischer, PEKiP-Gruppenleiterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 06.06.2024**

Vortrag | Babybrei trifft Fingerfood

Junge Eltern können sich bei dieser Veranstaltung ausführlich zum Thema Beikost informieren. Die Referentin geht auf alle Fragen zum ersten Brei und den stufenweisen Aufbau der Babykost ein.

- Mittwoch, 19.06.2024
- 10:00 – 11:30 Uhr
- Referentin: Andrea Passenberg, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Hand in Hand Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 18.06.2024**

Vortrag | Kinderernährung-geht das auch vegetarisch oder vegan?

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

- Dienstag, 25.06.2024
- 9:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Anja Müller, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkte OAL
- **Anmeldeschluss: 24.06.2024**

Vortrag | Hoch die Tassen: Getränke in der Kinderernährung

Kinder müssen nicht nur mit allen Nährstoffen versorgt werden, sondern auch mit ausreichend Flüssigkeit. Aber wie viel ist eigentlich genug, und was stillt den Durst am besten und gesündesten? Und wie gelingt es, dass mein Kind gut und gerne trinkt?

- Freitag, 28.06.2024
- 9:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Christine Bauer, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Hand in Hand Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 27.06.2024**

Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Nähere Informationen und das gesamte Programm finden Sie auf unserer Homepage: www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie.

Dort können Sie sich online anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de.



Bildunterschrift: Netzwerk Junge Eltern/Familie

Bildnachweis: (c) PantherMedia / michaeljung (Abdruck honorarfrei)