



**Terminankündigungen | 10.02.2025**

---

## **Richtig gut essen – Kurse in Theorie und Praxis für junge Eltern**

**Kaufbeuren, 10.02.2025** – Im März bietet das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kaufbeuren wieder verschiedene Kurse an. Angesprochen sind Mütter, Väter und alle, die Kinder bis zu drei Jahren betreuen.

### **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.

- Donnerstag, 20.03.2025
- 9:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Anja Müller, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkte Ostallgäu
- **Anmeldeschluss: 19.03.2025**

Seite 1 von 3

## **Vortrag | Entspannt am Familientisch**

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

- Freitag, 21.03.2025
- 9:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Christine Bauer, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Innenstadt Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 20.03.2025**

## **Kochkurs | Gesunde Snacks selbst gemacht**

Kochkurs für Eltern und Großeltern mit Kindern im Alter von 2-3 Jahren  
Zwischenmahlzeiten haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Sie lernen bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und gekaufte Snacks unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss bereiten wir Zwischenmahlzeiten gemeinsam zu. Handlich verpackt und lecker - Ihre Kinder werden begeistert sein.

- Samstag, 22.03.2025
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Amelie Seelos, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Buchloe, Kaufbeurener Str. 4, 86807 Buchloe
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Buchloe
- **Anmeldeschluss: 17.03.2025**

## **Vortrag | Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem**

Hauptsache süß und kunterbunt! In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Wir besprechen gemeinsam ausgewählte Lebensmittel und beurteilen diese mit Hilfe des Modells.

- Donnerstag, 27.03.2025
- 9:30 -11.00 Uhr
- Referentin: Friederike Konrad, Diätassistentin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Hand in Hand Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 26.03.2025**

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](http://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](mailto:poststelle@aelf-kf.bayern.de).



**Bildunterschrift:** Netzwerk Junge Eltern/Familie

**Bildnachweis:** (c) freepik (Abdruck honorarfrei)