



**Pressemitteilung vom 14.06.2019
- Juli Termine**

**Das Netzwerk Junge Eltern Familien,
Ernährung und Bewegung hat folgende
Veranstaltungen für junge Eltern/Familien
mit Kindern bis zu 3 Jahren:**



**Mittwoch, 03.07.2019, 09:30 – 11:00 Uhr
Kinderlebensmittel – Sinn und Unsinn?**

Comic-Figuren, Spielzeug-Beigaben, eine farbenfrohe Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten im Supermarkt. Doch die Werbung hält meist nicht was sie verspricht. Für die Veranstaltung wurden Kinderlebensmittel ausgewählt, die exemplarisch besprochen werden und mit Hilfe der Ernährungspyramide beurteilt werden. Sie erfahren wie sie sich einen Überblick über den Konsum Ihres Kindes verschaffen und wie Sie ihn ggf. verbessern können.

Veranstaltungsort ist der Familienstützpunkt im Franziskushaus in Miltenberg

**Mittwoch, 03.07.2019, 09:30 – 12:00 Uhr
Los geht´s mit der Breizeit!**

Ab dem 5. Lebensmonat kann mit dem Füttern von Beikost begonnen werden. Sie erfahren wie die verschiedenen Breie schrittweise eingeführt werden und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen sie anschließend mit Gläschenkost. Dabei erhalten Sie Informationen zur Zutatenliste und werden anhand von Geschmackstests interessante Eindrücke erhalten.

Veranstaltungsort ist der Seminarraum im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karlstadt Außenstelle Aschaffenburg

**Donnerstag, 04.07.2019, 18:00 – 19:30 Uhr
Zu Tisch mit Suppenkaspar**

Der Suppenkaspar isst zu wenig, der Nimmersatt kennt keine Grenzen. Essen am Tisch ist für kleine Kinder und Ihre Eltern oft eine richtige Herausforderung. Wie Sie diese meistern und Ihrem Kind ein gesundes Essverhalten vermitteln können, ist Thema dieses Vortrags.

Veranstaltungsort ist die Grundschule in Niedernberg

Samstag, 06.07.2019, 10:00 – 13:00 Uhr

Kleine und große Esser an einem Tisch: Jetzt geht es richtig los!

Dieser Kurs richtet sich an alle Eltern mit Kindern ab dem achten Lebensmonat. Sie erhalten praktische Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nah-

rung erleichtern können, welche Lebensmittel zur Umstellung besonders geeignet sind und mit welchen Sie lieber noch etwas warten sollten. Auf Mahlzeitenverteilung und Portionsgrößen wird eingegangen. Gemeinsam werden geeignete Gerichte hergestellt und verkostet.
Veranstaltungsort ist der Seminarraum im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karlstadt Außenstelle Aschaffenburg

Dienstag, 09.07.2019, 9:30 – 12:00 Uhr

Mein neuer Freund der Löffel

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost für Ihr Baby zu beginnen? Für die Einführung der Beikost werden geeignete Lebensmittel vorgestellt. Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft werden diskutiert.

Sie haben die Möglichkeit, die selbst zubereiteten Breie und Gläschenkost zu verkosten.

Veranstaltungsort ist die Elternschule im Krankenhaus in Erlenbach

Freitag, 12.07.2019, 15:00 - 16:30 Uhr

Bewegte Babyzeit (3-6 Monate)

Die Bewegung und Aktivierung der Sinne ist Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys. Sie lernen wie Sie die Drehbewegungen zur Seite stimulieren oder die Augen-Hand-Koordination Ihres Babys spielerisch unterstützen können. Zusätzliche erhalten Sie viele Informationen über die Zusammenhänge der Bewegung und der Sinneserfahrung sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Alter.

Veranstaltungsort ist die Elternschule im Krankenhaus in Erlenbach

Freitag, 12.07.2019, 09:00 - 12:00 Uhr

Kinderlebensmittel: Wir machen´s selbst, gesund und lecker!

Zwischenmahlzeiten, auch Snacks genannt, haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) „Mahlzeit“ füllen sie den Energiespeicher ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Egal ob sie zu Hause oder unterwegs gegessen werden, es lohnt darüber nachzudenken. Sie lernen anhand der Ernährungspyramide bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und „gekaufte Snacks“ unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss werden Snacks gemeinsam zubereitet. Handlich verpackt und lecker - Ihre Kinder werden begeistert sein.

Veranstaltungsort ist der Seminarraum im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karlstadt Außenstelle Aschaffenburg

Samstag, 20.07.2019, 10:00 – 12:00 Uhr

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. In der Vorführung erfahren Sie, wie Sie Breie selbst herstellen können und wie der Start mit dem Löffel gelingen kann.

Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu verkosten.

Veranstaltungsort ist die Hebammenpraxis am Klinikum in Aschaffenburg

Montag, 22.07.2019, 09:30 – 11:30 Uhr

Der erste Brei

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost Ihres Babys zu beginnen? Für die Einführung der Beikost werden geeignete Lebensmittel vorgestellt. Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft, werden diskutiert. Im Vortrag wird auf Ihre Fragen rund um das Thema Beikost eingegangen. Signale des Babys, ob es bereit ist für die Beikost,

werden besprochen und geben Ihnen Sicherheit bei der Einführung.
Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu probieren.

Veranstaltungsort ist das Fritzi Alzenau- Familienzentrum

Dienstag, 23.07.2019, 09:30 – 12:00 Uhr

Ran an den Familientisch

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis zu einem genussvollen, gesunden Essverhalten wird in den ersten zwei bis drei Lebensjahren gelegt. Sie erhalten Informationen zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, Rituale, Rhythmen und die Regeln, die das Essen begleiten. Diese Erfahrungen prägen das Essverhalten eines Kindes ein Leben lang.

Veranstaltungsort ist die Elternschule im Krankenhaus in Erlenbach

Freitag, 26.07.2019, 15:00 – 16:30 Uhr

Spielend in Bewegung (6-12 Monate)

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!

Bewegung fördert auch die geistige Entwicklung. Lassen Sie Ihr Kind mit dem ganzen Körper lernen und erfahren.

Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Veranstaltungsort ist das Evangelische Pfarrhaus in Laufach

Dienstag, 30.07.2019, 09:30 – 12:00 Uhr

Wozu Kinderlebensmittel? Meine Mama kann es besser!

Comic-Figuren, Spielzeug-Beigaben, eine farbenfrohe Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten im Supermarkt. Doch die Werbung hält meist nicht was sie verspricht. Für die Veranstaltung wurden Kinderlebensmittel ausgewählt, die exemplarisch besprochen werden und mit Hilfe der Ernährungspyramide beurteilt werden. Sie erfahren wie sie sich einen Überblick über den Konsum Ihres Kindes verschaffen und wie Sie ihn ggf. verbessern können.

Veranstaltungsort ist das Elterncafe Lola in Klingenberg

Bei allen Veranstaltungen sind Opas und Omas, die ihre Enkelkinder betreuen, willkommen.

Kosten: Kostenfrei! Es werden nur 3,00 Euro für Lebensmittel erhoben, soweit Lebensmittelkosten 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 8 Personen.

Alle Kurse sind online buchbar im Bildungsportal unter

www.weiterbildung.bayern.de

Bitte Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten **Karlstadt** auswählen!