



**Pressemitteilung vom 15.07.2019
- August Termine**

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



Freitag, 02.08.2019, 09:30 – 11:30 Uhr

Komm auf den Geschmack - Essen am Familientisch

Durch familiäre und kulturelle Einflüsse entstehen schon frühzeitig unsere Ernährungsgewohnheiten. Die Teilnehmer erhalten Anregungen wie eine gesundheitsförderliche Ernährung mit allen Sinnen und ohne erhobenen Zeigefinger mit Kindern eingeübt werden kann.

Veranstaltungsort ist das Fritzi Alzenau- Familienzentrum

Samstag, 03.08.2019, 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.

Veranstaltungsort die Hebammenpraxis am Klinikum in Aschaffenburg

Dienstag, 13.08.2019, 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

Dienstag, 20.08.2019, 09:15 – 11:45 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

Dienstag, 27.08.2019, 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, 30.08.2019, 15:00 - 16:30 Uhr

Bewegungs-Spiel-Räume entdecken (12 - 24 Monate)

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! Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung der Bewegung und Spiels für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt.

Weiterhin erhalten Sie Beispiele für alltägliche Bewegungsanlässe und Übungen mit Alltagsgegenständen im Haus.

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

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!**