



**Pressemitteilung vom 13.02.2019  
- März Termine**

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



**Donnerstag, 14.03.2019, 15:30 – 17:00 Uhr**

**Essen für den Kita Tag – Was gebe ich meinem Kind mit?**

Damit Kinder sich körperlich und geistig gut entwickeln, jeden Tag konzentriert und leistungsfähig sein können, müssen sie mit allen Nährstoffen optimal versorgt sein. Die Teilnehmer/-innen lernen mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere kindgerechte Zwischenmahlzeiten - egal ob für daheim oder für Kindergarten/für Kinderkrippe - zuzubereiten. Sie erfahren auch, wie sie die Wünsche ihres Kindes berücksichtigen können. Anhand der Ernährungspyramide wird der Beitrag von Frühstück und Zwischenmahlzeit zu einer ausgewogenen Ernährung erklärt und die Portionsgrößen für Kinder besprochen.

**Veranstaltungsort ist der Gemeinderaum der Paul Gerhardt Kirche in Haibach**

**Freitag, 15.03.2019, 15:00 – 16:30 Uhr**

**Sinne in Bewegung für Kinder von 2-3 Jahren**

In der Bewegungsentwicklung spielen die Sinne eine wichtige Rolle. Spielerisch fördern wir die Sinnes- und Bewegungswahrnehmung der Kinder. Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt. Die Kinder spielen und bewegen sich gemeinsam und Eltern bekommen viele Ideen und Anregungen, die leicht Zuhause umgesetzt werden können.

**Veranstaltungsort ist das Evangelisches Pfarrhaus in Laufach**

**Dienstag, 19.03.2019, 15:30 – 17:00 Uhr**

**Essen für den Kita Tag – Was gebe ich meinem Kind mit?**

Damit Kinder sich körperlich und geistig gut entwickeln, jeden Tag konzentriert und leistungsfähig sein können, müssen sie mit allen Nährstoffen optimal versorgt sein. Die Teilnehmer/-innen lernen mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere kindgerechte Zwischenmahlzeiten - egal ob für daheim oder für Kindergarten/für Kinderkrippe - zuzubereiten. Sie erfahren auch, wie sie die Wünsche ihres Kindes berücksichtigen können. Anhand der Ernährungspyramide wird der Beitrag von Frühstück und Zwischenmahlzeit zu einer ausgewogenen Ernährung erklärt und die Portionsgrößen für Kinder besprochen.

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

**Mittwoch, 20.03.2019, 9:30 – 11:00 Uhr**

**Zu Tisch mit Suppenkasper**

Der Suppenkasper 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 der Familienstützpunkt im Franziskushaus in Miltenberg**

**Mittwoch, 20.03.2019, 9:30 – 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**

**Mittwoch, 20.03.2019, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Kinderlebensmittel – Sinn oder 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 die Grundschule in Niedernberg**

**Dienstag, 26.03.2019, 16:00 – 17.30 Uhr**

**Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem**

Der Geschmack süß ist den Menschen angeboren, kein Wunder also, dass bereits sehr kleine Kinder auf Süßes stehen und bisweilen lautstark danach verlangen! Geben die Eltern nach, können über den Tag verteilt viele „Extra“-Kalorien zusammenkommen. Die Kurs Teilnehmer/-innen erfahren, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie „Zucker“ auf der Packung finden. Sie lernen wie diese „Extra-Portionen“ nach der Ernährungspyramide beurteilt werden und vielleicht wird das Bewusstsein für den „Nebenbei-Konsum“ von Süßem geschärft.

**Veranstaltungsort ist der Familienstützpunkt Damm mit KiGa St. Michael in Aschaffenburg**

**Freitag, 29.03.2019, 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 die Elternschule im Krankenhaus in Erlenbach**

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

**Kosten:** Es werden 3,00 Euro für Lebensmittel erhoben.

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](http://www.weiterbildung.bayern.de)**

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