

Bewegung

Keine Extrawurst für Kinder – Kinderlebensmittel

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 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.

Online-Vortrag

Referentin: Johanna Baumann,
Dipl. Ökotrophologin

Termin: Mi., 25.11.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr

Suppen, Eintöpfe & Co. – Kinder ausgewogen und vollwertig ernährt

Kleine Kinder lieben Suppe & Co. und diese können als warme Mahlzeit gerade in der kalten Jahreszeit unseren Speiseplan bereichern. Wir bereiten zusammen schmackhafte und vollwertige Suppen und Eintöpfe mit reichlich Gemüseanteil zu, die den Kleinen in der Regel gut schmecken. Außerdem lernen die Teilnehmer anhand der Ernährungspyramide, wie die verwendeten Zutaten einen wertvollen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen leisten. Die Kursteilnehmer/-innen erfahren auch, welche Gemüsesorten gerade Saison haben, sich für Kleinkinder gut eignen und was bei Einkauf, Lagerung und Zubereitung zu beachten ist.

Online-Vortrag mit Videoanleitung

Referentin: Christine Blab,
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Termin: Di., 08.12.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr

Bewegung – Motor für eine gesunde Entwicklung

Babys und Kinder bewegen sich von Natur aus gerne – von Anfang an. Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Babys und Kindern und fördert sowohl ihre motorischen und geistigen Fähigkeiten als auch ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren. Sie erhalten weiterhin Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte. Der Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Kindern und deren Familien werden kann.

Online-Vortrag

Referentin: Dr. Marlene Groitl,
Übungsleiterin

Termin: Fr., 25.09.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr

NETZWERK JUNGE ELTERN / FAMILIEN

Das Netzwerk unterstützt an 47 Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Eltern mit Kindern bis zu sechs Jahren auf ihrem Weg zu einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung im Alltag. Nähere Informationen erhalten Sie unter: www.ernaehrung.bayern.de

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Schwandorf
Ansprechpartnerin Ernährung
Veronika Kick
Tel.: 09433 896-222
Regensburger Straße 51, 92507 Nabburg
Tel.: 09433 896-0
poststelle@aelf-sd.bayern.de
www.aelf-sd.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
www.aelf-sd.bayern.de/ernaehrung/familie



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schwandorf
Stand: August 2020
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Sverre Haugland
Innen: iStock: SbytovaMN



Online-Programmreihe 2020

Kinderleicht und lecker

Fit und gesund durch
den Familienalltag mit
Kindern bis drei Jahren

Netzwerk Junge Eltern/Familien,
Ernährung und Bewegung

Damit's Spaß macht und schmeckt

Ernährung



Eltern müssen täglich viele Aufgaben jonglieren – Familie, Haushalt, Job und Freizeit unter einen Hut bringen. Und zwischen hier und da soll die Ernährung der Kinder auch noch ausgewogen sein, die Bewegung regelmäßig und man selbst als Erwachsener ein Vorbild.

Unsere Angebote helfen Mamas, Papas, Omas, Opas und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen. In Kursen, auf Ausflügen oder in Workshops können sie Wissenswertes und Praktisches erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen.

Das Programm und die Veranstaltungen werden in einem starken Expertennetzwerk eigens für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren entwickelt.

Gut zu wissen

- > Alle Kurse sind kostenfrei.
- > 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 Seminare finden über die Internetplattform WebEx statt. Den Zugang zur Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail.

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Der erste Brei

Das Baby ist da – und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwischen dem 5. und 7. Monat als ersten Brei einen Gemüse-Kartoffel-Brei einzuführen. Monat für Monat kommen weitere Breie dazu. Sie erhalten Informationen zum „Beikost-Schema“, wie Sie Breie selbst herstellen können und zur Auswahl von Fertigprodukten. Ein Ausblick auf den Übergang zum Familienessen wird gegeben.

Online-Vortrag

Referentin: Gabriele Ludwig,
Dipl. Ökotrophologin
Termin: Mi., 23.09.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr

ERNÄHRUNG 1.–3. LEBENSJAHR

Kinderernährung: geht das auch vegetarisch oder vegan?

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

Online-Vortrag

Referentin: Johanna Baumann,
Dipl. Ökotrophologin
Termin: Fr., 09.10.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr

Essen am Familientisch ab Ende des 1. Lebensjahrs

Am Ende des 1. Lebensjahres kann Ihr Kind am Familienessen teilnehmen, vorausgesetzt, es ist kindgerecht zubereitet. Sie lernen das natürliche Essverhalten zu fördern und die Gründe für die Weigerung kennen. Oft werden die Portionsgrößen und Zusammensetzung für Kinder überschätzt. Durch die Lebensmittelpyramide wird anschaulich dargestellt, welche Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind gut sind.

Online-Vortrag

Referentin: Johanna Baumann,
Dipl. Ökotrophologin
Termin: Mi., 21.10.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr

Der gute Start in den Tag: ein ausgewogenes Frühstück

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.

Online-Vortrag mit Videoanleitung

Referentin: Maria Münz,
Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 19.11.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr