



Programmreihe 2. Halbjahr 2020

Kinderleicht  
und lecker  
Fit und gesund durch  
den Familienalltag mit  
Kindern bis drei Jahren

Netzwerk Junge Eltern/Familien,  
Ernährung und Bewegung

#### 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](http://www.ernaehrung.bayern.de)

#### VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Weißenburg i.Bay.  
Ansprechpartnerinnen Ernährung  
Ursula Mücke und Andrea Fina  
Tel.: 09141 875-1200 bzw. -1204  
Bergerstraße 2 – 4, 91781 Weißenburg  
Tel.: 09141 875-0, Fax: 09141 875-1013  
[poststelle@aelf-wb.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-wb.bayern.de)  
[www.aelf-wb.bayern.de](http://www.aelf-wb.bayern.de)

Kursinformationen und  
Anmeldung unter:  
[www.aelf-wb.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wb.bayern.de/ernaehrung/familie)



#### Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Weißenburg i.Bay.  
Stand: Juli 2020  
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg  
Bildnachweis: ©Titel: iStock: evgenyatamanenko

#### ANGEBOTE FÜR MULTIPLIKATOREN

Für Multiplikatoren im Bereich Ernährung und Bewegung, wie z. B. Erzieher/innen, Tagesmütter etc. bieten wir unsere Themen und Inhalte gerne auch vor Ort bei Ihnen an. Bitte sprechen Sie uns an!  
**Kontakt:** [andrea.fina@aelf-wb.bayern.de](mailto:andrea.fina@aelf-wb.bayern.de)

#### ANGEBOTE FÜR GRUPPEN UND KINDERKRIPPEN

Unsere Angebote und Referenten können auch von Kinderkrippen und bestehenden Gruppen und Kreisen, wie z. B. Eltern-Kind-Gruppen oder Krabbelgruppen, in Anspruch genommen werden. Wahlweise in Ihren Räumen oder in den Räumen des AELF. Themen aus dem Faltblatt wählbar.  
**Kontakt:** [andrea.fina@aelf-wb.bayern.de](mailto:andrea.fina@aelf-wb.bayern.de)

#### NEWSLETTER „ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG“

Sie erhalten in regelmäßigen Abständen die neuesten Informationen aus dem Netzwerk Junge Eltern/Familie „Ernährung und Bewegung“  
Melden Sie sich an unter:  
<http://www.aelf-wb.bayern.de/ernaehrung/index.php>  
Dort können Sie auch die bisherigen Newsletter einsehen.

#### HINWEIS

Für die Präsenzkurse ab September 2020 gilt das Hygienekonzept des Netzwerks Junge Familie „Ernährung und Bewegung“ am AELF Weißenburg. Sie finden die Hygienemaßnahmen zum Infektionsschutz bei den Kursbeschreibungen auf der Anmelde-Website unter [www.aelf-wb.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wb.bayern.de/ernaehrung/familie).

## Bewegung macht schlau!

### Spiel und Spaß bei jedem Wetter – gemeinsam in der Natur bewegen!

Täglich raus an die frische Luft! Mutig sein und Ausprobieren machen Ihr Kind stark. Eltern erhalten Tipps und kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Natur- und Alltagsmaterialien im Freien.  
*Wichtig: Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Essen und Trinken für ein kleines Picknick mitbringen!*  
*Bei Dauerregen: Ersatztermin eine Woche später, gleiche Uhrzeit.*

#### Für Familien mit Kindern ab 2 Jahren

**Referentin:** Eva Hefele, Sportlehrerin  
**Termin:** Fr., 16.10.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** **Schwerpunkt:**  
**Bewegungsspiele für Familien**  
Sandbockelweg bei Pleinfeld,  
Treffpunkt am Wanderparkplatz  
Höbichweiher  
**Termin:** Fr., 30.10.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** **Schwerpunkt:**  
**Laufspiele zur Naturerfahrung**  
Rund um den Wassertretplatz  
Weißenburg, An den Sommerkellern,  
91781 Weißenburg

#### ONLINE-SEMINARE

### Essen am Familientisch – gesund, lecker, einfach! (Vortrag)

Am Ende des ersten 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 falsch eingeschätzt. Sie erfahren, welche Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind gut sind und wie es lernt, Neues gerne auszuprobieren.

**Referentin:** Melanie Wolter, Diätassistentin  
**Termine:** Mo., 09.11.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Information:** Die Zugangsdaten und die Anleitung zum Einloggen erhalten Sie nach der Anmeldung zeitnah vor dem Termin

### Extrawurst für Kinder? Kinderlebensmittel – Sinn und Unsinn (Vortrag)

Eltern stellen sich beim Einkauf häufig die Frage nach Notwendigkeit, Nährwert und Inhaltsstoffen von speziellen Produkten für Säuglinge und Kleinkinder. Ein Querschnitt des aktuellen Sortiments wird vorgestellt, diskutiert und anhand der Ernährungspyramide beurteilt. Sie erhalten Einblick, was wirklich hinter den Produkten steckt und Tipps zu Alternativen.

**Referentin:** Melanie Wolter, Diätassistentin  
**Termine:** Mo., 30.11.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Information:** Die Zugangsdaten und die Anleitung zum Einloggen erhalten Sie nach der Anmeldung zeitnah vor dem Termin.

## Ernährung

#### ONLINE-SEMINARE

### Stillen, Fläschchen und was kommt dann? Der erste Brei! (Vortrag)

Ihr Kind kommt in die Phase, in der Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzt werden. Wie Sie diesen Übergang vom Stillen oder Fläschchen zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Bei der Einführung der Beikost möchten wir Sie mit Informationen zu aktuellen Trends, Studien und Anregungen für die Praxis unterstützen.

**Referentin:** Melanie Wolter, Diätassistentin  
**Termine:** Mo., 05.10.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Information:** Die Zugangsdaten und die Anleitung zum Einloggen erhalten Sie nach der Anmeldung zeitnah vor dem Termin.

#### Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Weißenburg i.Bay.  
Stand: Juli 2020  
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg  
Bildnachweis: ©Titel: iStock: evgenyatamanenko

## 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. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € für Lebensmittel anfallen.
- > Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen spätestens 3 Tage vor dem Termin verbindlich an unter [www.aelf-wb.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wb.bayern.de/ernaehrung/familie). Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage.
- > Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 6 Personen.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

### GUT ERNÄHRT UND BEWEGT VON ANFANG AN

#### Von der Milch zum Brei (Vortrag)

Ihr Kind kommt in die Phase, in der Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzt werden. Wie Sie diesen Übergang vom Stillen oder Fläschchen zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Bei der Einführung der Beikost möchten wir Sie mit Informationen zu aktuellen Trends, Studien und Anregungen für die Praxis unterstützen.

**Referentin:** Andrea Meyer, Diätassistentin  
**Termine:** Mo., 21.09.2020 und Mo., 23.11.2020, jeweils von 20:00 bis 21:30 Uhr  
**Ort:** Hebammenpraxis Gunzenhausen, Bahnhofstr. 23 a, 91710 Gunzenhausen, Tel. 09831 884180  
**Termin:** Do., 22.10.2020, 10:00 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Babycafé, Familienzentrum Sonnenhof, Lindleinswasenstr. 28, 91781 Gunzenhausen

#### Familienküche im Herbst – frisch und schnell! (Vorführung)

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder anhand der Ernährungspyramide. Vorführung der Zubereitung: Sie lernen Gerichte mit saisonalen Lebensmitteln kennen, die mit wenig Aufwand im Alltag zu kochen sind und der ganzen Familie schmecken.

**Referentin:** Anja Eckert, Fachlehrerin Ernährung und Gestaltung (EG)  
**Termin:** Di., 22.09.2020, 19:00 Uhr  
**Ort:** Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Weißenburg i. Bay., Bergerstr. 2 – 4, 91781 Weißenburg

#### ESS-Bar – schnell und frisch ein Genuss für Familien mit Kleinkindern! (Vorführung)

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder anhand der Ernährungspyramide. Vorführung: Im Familienalltag muss es oft schnell gehen. Wie Sie in kurzer Zeit trotzdem ein aus frischen Zutaten zubereitetes, über den Tag ausgewogenes Essen für Ihre Familie zubereiten können, erfahren Sie in diesem Kurs.

**Referentin:** Anja Eckert, Fachlehrerin EG  
**Termin:** Sa., 10.10.2020, 9:00 Uhr  
**Ort:** AELF Weißenburg i. Bay., Bergerstr. 2 – 4, 91781 Weißenburg

#### Ich erobere den Familientisch (Vortrag)

Hilfestellung auf dem Weg vom Brei zur Einführung der Familienkost. Ihr Kind darf nun endlich am Familientisch mitessen! Fragen, wie z. B. „Was ist zu beachten? Welche Lebensmittel sind noch zu meiden? Welche Getränke soll ich meinem Kind anbieten? Welche Menge ist richtig?“, werden in diesem Vortrag beantwortet.

**Referentin:** Andrea Meyer, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 19.10.2020, 20:00 bis 21:30 Uhr  
**Ort:** Hebammenpraxis Gunzenhausen, Bahnhofstr. 23 a, 91710 Gunzenhausen, Tel. 09831 884180

#### Snacks to go – Kochst Du schon oder kaufst Du noch? (Vorführung)

Zwischenmahlzeiten und Snacks haben eine wichtige Funktion im Speiseplan kleiner Kinder. Sie füllen den Energiespeicher auf und versorgen mit wichtigen Nährstoffen. Vorführung: Anhand der Ernährungspyramide werden bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammengestellt und zubereitet. Kostproben überzeugen, das Gelernte zuhause auszuprobieren.

**Referentin:** Anja Eckert, Fachlehrerin EG  
**Termin:** Mo., 26.10.2020, 19:00 Uhr  
**Ort:** AELF, Bergerstr. 2 – 4, 91781 Weißenburg

#### Von der Milch zum Brei (Vortrag)

Praxisnahe Informationen zur gesunden Ernährung im ersten Lebensjahr geben Ihnen Sicherheit beim Einführen der Beikost. Wie einfach es ist, gesunde Babynahrung selbst herzustellen, erfahren Sie in diesem Kurs. Außerdem nehmen wir fertige Babynahrung unter die Lupe und diskutieren, welche Produkte empfehlenswert sind.

**Referentin:** Susanne Hofmann, B.Sc. Lebensmittelmanagement  
**Termine:** Mo., 16.11.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** AELF Weißenburg i. Bay., Bergerstr. 2 – 4, 91781 Weißenburg

#### One Pot – Suppen und Eintöpfe (Vorführung)

Kleine Kinder lieben Suppe & Co. Diese können als warme Mahlzeit aus saisonalen Zutaten unseren Speiseplan bereichern. Vorführung: schmackhafte und vollwertige Suppen und Eintöpfe mit reichlich Gemüseanteil werden zubereitet. Außerdem lernen Sie, wie die verwendeten Zutaten einen wertvollen Beitrag zur täglichen Nährstoffversorgung leisten.

**Referentin:** Anja Eckert, Fachlehrerin EG  
**Termin:** Sa., 21.11.2020, 9:00 Uhr  
**Ort:** AELF, Bergerstr. 2 – 4, 91781 Weißenburg

#### Schnelle Winterküche – saisonal und regional! (Vorführung)

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder anhand der Ernährungspyramide. Vorführung der Zubereitung: Sie lernen Gerichte mit saisonalen Lebensmitteln kennen, die mit wenig Aufwand im Alltag zu kochen sind und der ganzen Familie schmecken.

**Referentin:** Nicole Heinlein, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft  
**Termin:** Mi., 25.11.2020, 9:30 Uhr  
**Ort:** AELF, Bergerstr. 2 – 4, 91781 Weißenburg

#### Junge Familien retten Lebensmittel – Lebensmittelwertschätzung praktisch umgesetzt (Vorführung)

Übrige Lebensmittel wie Kartoffeln, Gemüse oder überreifes Obst müssen nicht weggeworfen werden. Sie können zu neuen, kreativen Gerichten verarbeitet werden und dabei einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten. Anhand der Ernährungspyramide ordnen Sie die aus „besten Resten“ kreierten Gerichte in ihren täglichen Speiseplan ein.

*In Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Altmühlfranken*

**Referentin:** Anja Eckert, Fachlehrerin EG  
**Termin:** Fr., 04.12.2020, 15:00 Uhr  
**Ort:** AELF, Bergerstr. 2 – 4, 91781 Weißenburg

#### Schluss mit Brei – Kleinkindernährung leicht gemacht! (Vortrag)

Am Ende des ersten Lebensjahres kann Ihr Kind am Familienessen teilnehmen, vorausgesetzt, es ist kindgerecht zubereitet. Sie lernen das natürliche Essverhalten zu fördern und Gründe für das Verweigern von Lebensmitteln kennen. Durch die Ernährungspyramide werden Lebensmittel und Mengen anschaulich dargestellt. Kleinkindlebensmittel werden unter die Lupe genommen.

**Referentin:** Susanne Hofmann, B.Sc. Lebensmittelmanagement  
**Termin:** Mo., 07.12.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** AELF, Bergerstr. 2 – 4, 91781 Weißenburg