



Programmreihe 2. Halbjahr 2017

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

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Bayreuth
Adolf-Wächter-Straße 10 – 12, 95447 Bayreuth
Tel.: 0921 591-0
poststelle@aelf-by.bayern.de
www.aelf-by.bayern.de

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



HINWEIS

Interesse an hauswirtschaftlichen Kenntnissen, auch zur beruflichen Nutzung?
Informieren Sie sich über unsere Teilzeitschule Hauswirtschaft, Frau Kolb, Tel. 0921 591-300.
Abschluss: „Fachkraft für Ernährung und Haushaltsführung“

Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bayreuth
Stand: Juli 2017
Druck: printerwahnsinn, Neudrossenfeld
Bildnachweis: ©Titel: Africa Studio – Fotolia.com, Innen: Getty Images
Außen: nuzza11 – Fotolia.com



Ernährung und Bewegung

Walderlebnis für die ganze Familie Bewegungsanregungen für den Alltag

Sinnesanregung und Bewegungsspiele im Wald mit Naturmaterialien machen diese Bewegungseinheit für Eltern und Kinder zum kleinen Abenteuer. Eltern bekommen Ideen, wie sie ohne viel Vorbereitung die motorische Entwicklung der Kinder und die Lust, mit allen Sinnen die Natur zu entdecken, fördern können.
Bitte mitbringen: Kleine Brotzeit und Getränk, evtl. Sitzkissen, wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe

Referentin: Sieglinde Dörfler, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Termin: Fr., 22.09.2017, 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Parkplatz Bürgerreuth, Bayreuth
Anmeldung: bis 18.09.2017

Bewegung im Wald Sinnesanregung mit Naturmaterialien und Bewegungsspiele im Wald

Eltern bekommen Ideen, wie sie ohne viel Vorbereitung die motorische Entwicklung der Kinder und die Lust, mit allen Sinnen die Natur zu entdecken, fördern können.
Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe der Witterung angepasst, Getränk

Referentin: Eva Bärthlein, Übungsleiterin C-Breitensport, Kinder und Jugendliche
Termin: Sa., 23.09.2017, 15:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Studentenwald in der Saas (Ludwig-Thoma-Straße)
Anmeldung: bis 18.09.2017

HINWEISE

Angebote für bestehende Gruppen, wie Mutter-Kind-Gruppen, aber auch für Kita-Gruppen unter www.aelf-by.bayern.de/ernaehrung/familie
Die Terminabsprache erfolgt direkt mit der Referentin, Veranstaltungsorte sind Ihre Räumlichkeiten vor Ort, z. B. Spielgruppenraum, Schulküche, Pfarrheimküche, Krippenräume

*Leckereien für den kleinen Hunger –
Zwischenmahlzeiten für die Kleinsten*

Referentin: Brigitte Völkl, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Anmeldung: 0921 64300 oder 01511 2481471, bzw. brigitte.voelkl@web.de

Kinderlebensmittel unter der Lupe

Referentin: Kristina Heinzl-Neumann, Diplom Oecotrophologin (FH)
Anmeldung: 09682 6839441 oder 0176 24479060, bzw. kristina@heinzl-neumann.de

HINWEISE

Angebote für bestehende Gruppen, wie Mutter-Kind-Gruppen, aber auch für Kita-Gruppen unter www.aelf-by.bayern.de/ernaehrung/familie
Die Terminabsprache erfolgt direkt mit der Referentin, Veranstaltungsorte sind Ihre Räumlichkeiten vor Ort, z. B. Spielgruppenraum, Schulküche, Pfarrheimküche, Krippenräume

Essen am Familientisch – Ich will aber...

Referentin: Ulrike Möller, Diätassistentin
Anmeldung: 0921 7563016, bzw. moeller-det@web.de

Das bewegte Wohnzimmer

Referentin: Bianca Kolb, Übungsleiterin B, C und SIE (Sport im Elementarbereich)
Anmeldung: 09275 6393, 09275 288 oder 01522 9586776, bzw. bianca@kolb-kuechen.de

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 innerhalb der vorgegebenen Anmeldefrist verbindlich an. Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage, damit Interessierte nachrücken können.
- > Bei Veranstaltungen mit Kindern verbleibt die Aufsichtspflicht bei der Betreuungsperson.

Gemeinsam essen muss nicht stressen Der Start am Familientisch – für Familien mit Kleinkindern

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Ihr Kind im zweiten Lebensjahr am Familienessen teilnehmen kann. Es gibt Tipps und Infos für eine altersgemäße Ernährung und wie eine genussvolle Esskultur in der Familie gelingen kann. Beim Erfahrungsaustausch und beim Zubereiten eines „Knusperdiners“ wird die Theorie gleich auf Praxistauglichkeit geprüft. Das anschließende gemeinsame Genießen darf natürlich auch nicht fehlen.

Eltern (Vater oder Mutter), Tagesmütter

Referentin: Brigitte Völkl, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Termin: Mi., 20.09.2017, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Löhehaus, Bismarckstr. 3, Bayreuth

Anmeldung: bis 18.09.2017

Leckereien für den kleinen Hunger – Zwischenmahlzeiten für die Kleinsten

An diesem Nachmittag gibt es Infos und Tipps zur Kleinkindernährung, speziell zur Bedeutung und Ausgestaltung der Zwischenmahlzeiten für die Kleinsten. Gemeinsam mit Ihrem 2 bis 3-jährigen Kind sind Sie eingeladen einfache und leckere Ideen für Frühstück und Brotzeit auszuprobieren, gemeinsam schnippeln und rühren, Brote streichen und sich's am bunten Büffet schmecken lassen! Die Referentin beantwortet gerne auch Fragen.

Bitte mitbringen: Getränk

Referentin: Brigitte Völkl, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Termin: Fr., 29.09.2017, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Villa Kunterbunt, Hauptstr. 77, Pegnitz
Anmeldung: bis 27.09.2017

Termin: Di., 17.10.2017, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Bayreuth
Anmeldung: bis 13.10.2017

Mit allen Sinnen genießen Was macht das Kind zum Feinschmecker?

Theorie und Praxis zum Thema Geschmacksentwicklung und Sinnesschulung. Auch schmecken will gelernt sein! Wie kann man Kinder dabei unterstützen? Es wird gekocht, geschnippelt, getastet und geschmeckt.

Für Eltern und Tagesmütter

Referentin: Ulrike Möller, Diätassistentin
Termin: Di., 17.10.2017, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Löhehaus, Bismarckstr. 3, Bayreuth

Anmeldung: bis 12.10.2017

Mama, ich helf Dir kochen!

Unterschätzen Sie Ihr Kind nicht – lassen Sie sich beim Kochen helfen! Selbst geschnipselt, gerührt und gekocht, schmeckt Unbekanntes und Neues gleich viel besser. Gemeinsam kochen wir hier ein kleines Menü, jedes Team besteht aus einem Erwachsenen und einem Kind.

Bitte mitbringen: Getränk und Schürze, Schüsselchen für Reste und Tritthocker für das Kind

Für Mütter und Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Referenten: Ulrike Möller, Diätassistentin
Termin: Mi., 25.10.2017, 15:00 – 17:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Löhehaus, Bismarckstr. 3, Bayreuth

Anmeldung: bis 20.10.2017

Essen am Familientisch – ich will aber ...

Die Extraportion Milch, gesunde Vitamine zum Naschen, Tiger als Durstlöcher oder vielleicht Kindermilch und Quetschi? Brauchen Kinder spezielle Lebensmittel? Wie beeinflussen diese die Geschmacksbildung? Diese und weitere Fragen sind Inhalt dieser Veranstaltung.

Referentin: Ulrike Möller, Diätassistentin
Termin: Do., 26.10.2017, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Kinder- und Elternzentrum Mama Mia Moritzhöfen 31, Bayreuth

Anmeldung: bis 24.10.2017

Junges Gemüse is(s)t vegetarisch und vegan

Ihr Kind hat schon die Bekanntschaft mit dem Löffel gemacht oder Sie suchen nach neuen Ideen für den bunten Familientisch. Von vegetarischen oder sogar veganen Alternativen haben Sie schon mal gehört. Ob das auch etwas für Sie und Ihr Baby ist? In diesem Kurs schauen wir gemeinsam, was vegetarische und vegane Küche ausmacht, welche Vor- und Nachteile sie hat und wie sie sich genussvoll in einen Familienalltag integrieren lassen kann. Neben kurzem Theorieteil üben wir die geschmackvolle Praxis und bringen so altbewährte und neue Ideen der vegetarischen und veganen Küche in Einklang mit Babys Bedürfnissen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Dose für Kostproben

Referentin: Kristina Heinzl-Neumann, Diplom-Ökotrophologin (FH)

Termin: Do., 16.11.2017, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Villa Kunterbunt, Hauptstr. 77, Pegnitz
Anmeldung: bis 12.11.2017

Termin: Mo., 29.11.2017, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Löhehaus, Bismarckstr. 3, Bayreuth

Anmeldung: bis 26.11.2017

