



ERNÄHRUNG / BEWEGUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

Kleinkindernährung kompakt und saisonal

Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Die Ernährungspyramide steht im Mittelpunkt. Sie bereiten Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Bei Elternabenden von Eltern-Kind-Gruppen bewährt. Auf Nachfrage für Eltern-Kind-Gruppen!

Referentin: Manuela Tischler,
Dipl. Ökotrophologin
Termin: nach Vereinbarung
Ort: nach Vereinbarung

Essensspaß für Kleinkinder

Die Basis zu einem genussvollen, gesunden Essverhalten wird in den ersten 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. Themen wie Stress beim Essen, Essen verweigern, Kinderlebensmittel, Umgang mit Süßigkeiten, Ernährungspyramide werden besprochen.

Referentin: Manuela Tischler,
Dipl. Ökotrophologin
Termin: Mi., 06.02.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Altötting, Mehrgenerationenhaus,
Hillmannstraße 20
Termin: Di., 12.02.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr
Di., 04.06.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Mühldorf, Haus der Begegnung,
Auf der Wies 18

Kleinkindernährung und Ideen für Zwischenmahlzeiten

Eine altersgemäße Ernährung nach der Ernährungspyramide wird vorgestellt, bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten werden zusammengestellt.

Referentin: Tanja Liebl-Gschwind, Diätassistentin
Termin: Mi., 30.01.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Familienstützpunkt Kinderhaus Gars,
Enzianstraße 2a, 83536 Gars am Inn
Termin: Do., 04.04.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Waldkraiburg, Familienzentrum,
Kopernikusstraße 5

Erst Austoben – Dann Entspannen

Bewegungsideen für den Familienalltag werden vorgestellt, bei denen sich Groß und Klein austoben und ihre Kräfte messen können sowie kindgerechte Entspannungsideen für gemeinsame Wohlmomente.

Für Eltern und Kinder
Referentin: Ines Eisenbarth, Bewegungspädagogin
Termin: Fr., 18.01.2019, 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Kinderhaus St. Antonius,
Enzianstraße 2 a, 83536 Gars

Bewegung bewegt alles!

Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung des Kindes! Mit vielen praktischen Tipps und Beispielen zur Bewegungsförderung.

Termin: Sa., 06.04.2019, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Mühldorf, Haus der Begegnung,
Auf der Wies 18

Alltagsbewegung mit Spiel und Spaß

Auf Nachfrage für Eltern-Kind-Gruppen

Anregungen für Bewegung mit Alltagsmaterialien
Referentin: Doris Lohmeier, Physiotherapeutin

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
Töging a.Inn
Ansprechpartnerin Ernährung
Anna Wimmer
Tel.: 08631 6107-162
Werkstraße 15, 84513 Töging a.Inn
Tel.: 08631 6107-0, Fax 08631 6107-700
poststelle@aelf-to.bayern.de
www.aelf-to.bayern.de

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Töging a.Inn
Stand: Dezember 2018
Druck: Druckzentrum Haag
Bildnachweis: ©Titel: iStock – evgenyatamanenko
Innen: iStock – SbytovaMN



Programmreihe 1. Halbjahr 2019

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. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € für Lebensmittel 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 6 Personen.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Stillen/Flasche – die beste Milch für Babys

Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen. Unterschiedliche Säuglingsmilchnahrungen werden vorgestellt und verglichen. Fragen rund ums Stillen oder Fläschchen werden beantwortet.

Referentin: Tanja Liebl-Gschwind, Diätassistentin

Termin: Mi., 16.01.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Waldkraiburg, Familienzentrum, Kopernikusstraße 5

Termin: Mi., 06.02.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Mi., 08.05.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Mühldorf, Haus der Begegnung, Auf der Wies 18

Termin: Di., 12.03.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Di., 09.07.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Altötting, Mehrgenerationenhaus, Hillmannstraße 20

Termin: Di., 07.05.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Burghausen, Haus der Familie, Berchtesgadener Straße 3

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Beikost – der erste Brei

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost für Ihr Baby zu beginnen? Welche Lebensmittel sollen im Brei enthalten sein? Ab wann bekommt das Baby welchen Brei? Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft werden diskutiert.

Referentin: Tanja Liebl-Gschwind, Diätassistentin

Termine: Mi., 27.02.2019, Mi., 03.04.2019, jeweils 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Mühldorf, Haus der Begegnung, Auf der Wies 18

Termin: Mi., 15.05.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Altötting, Mehrgenerationenhaus, Hillmannstraße 20

Termin: Do., 15.03.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Burghausen, Haus der Familie, Berchtesgadener Straße 3

Der erste Brei – selbstgemacht!

Zusätzlich zu den Grundlagen der Beikost wird durchgeführt wie Breie selbst gekocht werden, worauf geachtet werden soll (siehe Beschreibung oben).

Referentin: Tanja Liebl-Gschwind, Diätassistentin

Termine: Mi., 23.01.2019, Mi., 27.03.2019, Mi., 22.05.2019, Mi., 24.07.2019 jeweils 14:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Mühldorf, Haus der Begegnung

Termine: Mi., 20.02.2019, Mi., 10.04.2019 jeweils 9:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Altötting, Mehrgenerationenhaus

Termin: Do., 21.02.2019, 15:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Waldkraiburg, Familienzentrum, Kopernikusstraße 5

Termin: Do., 18.07.2019, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Burghausen, Haus der Familie



Mehr Durchblick im Produktdschungel der Babynahrungen

Die Auswahl an Babynahrungen ist riesig, die Werbung verlockend und die Produktaussagen auf der Verpackung häufig verwirrend. Was braucht ein Baby in den einzelnen Entwicklungsstufen wirklich? Welche Logos und Siegel sind verlässlich? Nach einer theoretischen Einführung in die Lebensmittel- und Säuglingsnahrungskennzeichnung geht es zum Einkaufstraining in einen Markt. Es wird ein Überblick über die einzelnen Produktgruppen gegeben.

Referentin: Tanja Liebl-Gschwind, Diätassistentin

Säuglingsnahrung – Einkaufstraining in Mühldorf

Termine: Mi., 13.02.2019, 12:00 bis 13:30 Uhr
Treffpunkt: Drogeriemarkt dm, Siemensstraße 6

Säuglingsnahrung – Einkaufstraining in Waldkraiburg

Termin: Di., 19.02.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Treffpunkt: Drogeriemarkt dm, Teplitzer Straße 9

Säuglingsnahrung – Einkaufstraining in Altötting

Termin: Di., 26.02.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Di., 21.05.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: Drogeriemarkt dm, Burghausenstraße 72, MeiCenter

Tipp: Besonders auch für werdende Mütter empfehlenswert!