



Auf geht's zum Familientisch – vom Baby zum Kleinkind

Vom Brei zum ausgewogenen, gemeinsamen Essen mit vielen Tipps, welche Lebensmittel sind günstig, welche ungeeignet.

Referentin: Tanja Liebl-Gschwind, Diätassistentin
Termin: Di., 17.09.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Altötting, Mehrgenerationenhaus, Hillmannstraße 20

Kleinkindernährung und Ideen für Zwischenmahlzeiten

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

Referentin: Tanja Liebl-Gschwind, Diätassistentin
Termin: Mi., 09.10.2019, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Gars, Kinderhaus St. Antonius, Enzianstraße 2 a, Gars am Inn
Termin: Di., 26.11.2019, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Waldkraiburg, Familienzentrum, Kopernikusstraße 5

Kinderleicht und schnell gekocht

Basierend auf den Empfehlungen der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag mit kleinen Kindern.

Vorführung und auch Mitkochen

Referentin: Katharina Berger, Ernährungsfachfrau
Termin: Fr., 15.11.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haag, Familienzentrum, Mühlstraße 1

BEWEGUNG 1. BIS 3. LEBENSJAHR

Bewegung, Spiel und Spaß

Ideen für den Familienalltag zum Austoben und Kräfte spüren mit Materialien aus dem Haushalt von Papprollen, Eimer bis Decken werden vorgestellt. Danach kommt die Ruhe mit kindgerechten Entspannungsideen für gemeinsame Wohlfühlmomente nicht zu kurz. Mit Infos zur Bedeutung der Bewegung für die körperliche und geistige Entwicklung.

Für Eltern und Kindern von 1 bis 3 Jahren, Tageseltern, pädagogische Fachkräfte

Referentin: Ines Eisenbarth, Bewegungspädagogin
Termin: Di., 15.10.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Gars, Kinderhaus St. Antonius, Enzianstraße 2 a, Gars am Inn

Bewegte Kinder – glückliche und schlaue Kinder!

Lernen funktioniert durch, mit und über Bewegung. Informationen zur Bewegungsentwicklung. Viele Praxisanregungen zeigen, wie mit einfachsten Materialien eine Alltagssituation zu einer bewegten Lernsituation werden kann, wie die Bewegung die Hirnentwicklung positiv beeinflusst und das Kind stärkt. Freude und Spaß kommt nicht zu kurz.

Für Eltern und Kindern von 1 bis 4 Jahren, Tageseltern, pädagogische Fachkräfte

Referentin: Ines Eisenbarth, Bewegungspädagogin
Termin: Sa., 19.10.2019, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Mühlldorf, Haus der Begegnung, Auf der Wies 18

Bewegtes Abenteuerland für Kinder

Bewegungslandschaft zum selber bauen mit vielfältigen Bewegungsreizen, fördert koordinative Fähigkeiten und das Geschick sowie das Selbstvertrauen.

Für Eltern und Kinder um 4 Jahre, Tageseltern, pädagogische Fachkräfte

Referentin: Ines Eisenbarth, Bewegungspädagogin
Termin: Fr., 22.11.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Gars, Kinderhaus St. Antonius, Enzianstraße 2 a, Gars am Inn

Aktives Kinderleben – „Grenzerfahrungen“ spüren

Wie gehe ich als Eltern mit dem Forscherdrang, ausprobieren, Grenzen austesten, auf Bäume klettern... um, was lasse ich zu, wo muss ich Stopp sagen. Eine selbst entwickelte Risikokompetenz von Kindern garantiert eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung. Warum suchen Kinder diese Grenzerfahrungen, wie begleite ich sie und was ist mit den Ängsten und Unsicherheiten der Erwachsenen.

Elternabend für Eltern mit Kindern von 0 bis 6 Jahren, Tageseltern, pädagogische Fachkräfte

Referentin: Ines Eisenbarth, Bewegungspädagogin
Termin: Di., 28.01.2020, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Gars, Kinderhaus St. Antonius, Enzianstraße 2 a, Gars am Inn

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: Juli 2019
Druck: Druckzentrum Haag
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Westend61
Innen: nuzza11 – Fotolia.com



Programmsreihe 2. 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 + Bewegung

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 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:** Di., 24.09.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gars, Kinderhaus St. Antonius, Enzianstraße 2 a, Gars am Inn
- Termin:** Di., 01.10.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Burghausen, Haus der Familie, Berchtesgadener Straße 3
- Termine:** Do., 24.10.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Mo., 27.01.2020, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Mühldorf, Haus der Begegnung, Auf der Wies 18
- Termin:** Di., 10.12.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Altötting, Mehrgenerationenhaus, Hillmannstraße 20

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
- Termin:** Mi., 16.10.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Altötting, Mehrgenerationenhaus, Hillmannstraße 20
- Termin:** Di., 03.12.2019, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Waldkraiburg, Familienzentrum, Kopernikusstraße 5

Der erste Brei – selbstgemacht!

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

- Referentin:** Tanja Liebl-Gschwind, Diätassistentin
- Termin:** Do., 26.09.2019, 13:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Waldkraiburg, Familienzentrum, Kopernikusstraße 5
- Termine:** Mi., 02.10.2019, Mi., 22.01.2020, jeweils 9:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Altötting, Mehrgenerationenhaus, Hillmannstraße 20
- Termine:** Mo., 07.10.2019, Mi., 13.11.2019, Mi., 29.01.2020, jeweils 14:00 bis 16:30 Uhr
Mi., 11.12.2019, 18:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Mi., 11.12.2019, 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Mühldorf, Haus der Begegnung, Auf der Wies 18
- Termin:** Fr., 29.11.2019, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Burghausen, Haus der Familie, Berchtesgadener Straße 3
- Termin:** Di., 21.01.2020, 14:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Gars, Kinderhaus St. Antonius, Enzianstraße 2 a, Gars am Inn



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 Waldkraiburg**
Termin: Mo., 30.09.2019, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Drogeriemarkt dm, Teplitzer Straße 9
- Säuglingsnahrung – Einkaufstraining in Altötting**
Termin: Di., 08.10.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Treffpunkt: Drogeriemarkt dm, Burghauserstraße 72, MeiCenter
- Säuglingsnahrung – Einkaufstraining in Mühldorf**
Termin: Di., 19.11.2019, 13:00 bis 14:30 Uhr
Treffpunkt: Drogeriemarkt dm, Siemensstraße 6

Tipp: Besonders auch für werdende Mütter empfehlenswert!

ERNÄHRUNG 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
- Termine:** Mo., 21.10.2019, 10:15 bis 12:15 Uhr, Di., 28.01.2020, 10:15 bis 12:15 Uhr
- Ort:** Mühldorf, Haus der Begegnung, Auf der Wies 18
- Termin:** Mo., 18.11.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Altötting, Mehrgenerationenhaus, Hillmannstraße 20