



FAMILIENKOST AB 1. LEBENSJAHR

Essensspaß für Kleinkinder

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis wird in den ersten zwei bis drei Lebensjahren gelegt. Sie erhalten Informationen zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, Rhythmen und Regeln.

Murnau

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Mo., 16.11.2020, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Murrelcafé Murnau

Weilheim

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Do., 29.10.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: AELF Weilheim i.OB

Online-Seminar

Referentin: Lisa Wohlfrom, Ökotrophologin
Termin: Di., 06.10.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr

Naschen erlaubt?

Sinnvoller Umgang mit Süßem

Der Geschmack süß ist den Menschen angeboren, auch sehr kleine Kinder mögen Süßes. Sie erfahren, wie viel Zucker in beispielhaften Produkten versteckt ist und wie „Zucker“ auf der Packung zu finden ist.

Murnau

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Mo., 30.11.2020, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Murrelcafé Murnau

Weilheim

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Do., 26.11.2020, 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: AELF Weilheim i.OB

Online-Seminar

Referentin: Lisa Wohlfrom, Ökotrophologin
Termin: Di., 01.12.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr

Bewegung

BEWEGUNG FÜR DRINNEN

Bewegungsspaß im Alltag für Drinnen

Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können und das zum Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung! Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes.

Praxisveranstaltung mit Kind

Altersgruppe 12 bis 18 Monate

Weilheim

Referentin: Michaela Kölbl, Übungsleiterin Kinder
Termin: Sa., 17.10.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: AELF Weilheim i.OB

Altersgruppe 1,5 bis 3 Jahre

Weilheim

Referentin: Michaela Kölbl, Übungsleiterin Kinder
Termin: Sa., 17.10.2020, 10:45 bis 12:15 Uhr
Ort: AELF Weilheim i.OB

BEWEGUNG FÜR DRAUSSEN

Raus in die Natur!

Spiel und Spaß bei jedem Wetter

Ziel ist es, den Kindern Freude und Spaß an der Bewegung und den Eltern das Wissen über die Bedeutung der Bewegung und Spiels für eine gesunde Entwicklung des Kindes zu vermitteln. 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. Sie erhalten Beispiele für alltägliche Bewegungsmöglichkeiten im Freien.
Es wird pünktlich losgegangen und Kinder müssen wetterangepasst gekleidet sein.

Praxisveranstaltung mit Kind

Altersgruppe 1,5 bis 3 Jahre

Weilheim

Referentin: Michaela Kölbl, Übungsleiterin Kinder
Termin: Sa., 26.09.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Parkplatz am Gögerl

ANSCHRIFT DER VERANSTALTUNGSORTE

AELF Weilheim

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Weilheim i. OB
Krumpperstraße 18 – 20
82362 Weilheim i.OB

Murrelcafé Murnau

Dr.-August-Einsele-Ring 18
82418 Murnau am Staffelsee

Kinderarztpraxis Dr. Steinberg

St.-Martin-Straße 2
82467 Garmisch-Partenkirchen

Hebammenpraxis Anke Weber

Johannisstraße 8
82418 Murnau

HINWEISE

Alle Angebote sind auch für geschlossene Gruppen nach vorheriger Terminabsprache individuell buchbar.

Aufgrund der ungewissen Situation mit Covid 19 können Präsenzveranstaltungen abgesagt werden bzw. als Online-Veranstaltung angeboten werden.

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
Weilheim i.OB
Ansprechpartnerin Ernährung
Monika Peuntner
Tel.: 0881 994-1146
Krumpperstraße 18 – 20, 82362 Weilheim i.OB
Tel.: 0881 994-0, Fax 0881 994-1111
poststelle@aelf-wm.bayern.de
www.aelf-wm.bayern.de

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Weilheim i.OB
Stand: Juli 2020
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Westend61
Innen: iStock: SbytovaMN
Außen: nuzza11 – Fotolia.com



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

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 Teilnehmerzahl beträgt mindestens 6 Personen.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

Ernährung in der Schwangerschaft

Sie lernen den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist. Sie erhalten Antworten auf aktuelle Fragen z. B. Gewichtszunahme, Nahrungsergänzungen, vegetarische oder vegane Ernährung und ungeeignete Lebensmittel.

Theorievortrag für Schwangere

Murnau

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Di., 10.11.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Weber

Online-Seminar

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Do., 15.10.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr

SÄUGLINGSERNÄHRUNG

Stillen oder Fläschchen – die beste Milch fürs Baby

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

Weilheim

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Do., 03.12.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: AELF Weilheim i.OB

Online-Seminar

Referentin: Lisa Wohlfrom, Ökotrophologin
Termin: Di., 10.11.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr

BEIKOST FÜR ELTERN MIT BABYS AB DEM 4. MONAT

Beikost – der erste Brei

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost Ihres Babys zu beginnen? Für die Einführung der Beikost werden geeignete Lebensmittel vorgestellt. Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft werden diskutiert. Im Vortrag wird auf Ihre Fragen rund um das Thema Beikost eingegangen.

Garmisch-Partenkirchen

Referentin: Lisa Wohlfrom, Ökotrophologin
Termin: Di., 29.09.2020, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Kinderarztpraxis Dr. Steinberg

Weilheim

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Di., 22.09.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: AELF Weilheim i.OB

Murnau

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Di., 06.10.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Weber

Online-Seminar

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Di., 17.11.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr

BEIKOST FÜR ELTERN MIT BABYS AB DEM 4. MONAT

Der erste Brei – selbstgemacht

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost für Ihr Baby zu beginnen? Für die Einführung der Beikost werden geeignete Lebensmittel vorgestellt. Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft werden diskutiert.

1. Teil: Theorie – Wissen aneignen

2. Teil: Praxis – Wissen in die Praxis umsetzen

Weilheim

Referenten: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Irmgard Pentenrieder, HW-Meisterin
Termin: Di., 10.11.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Weilheim i.OB

ÜBERGANG ZUR FAMILIENKOST FÜR ELTERN MIT BABYS AB DEM 8. MONAT

Was kommt nach dem Brei

Sie erhalten praxisrelevante Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung erleichtern. Sie erfahren, welche Lebensmittel zur Umstellung geeignet sind und mit welchen noch gewartet werden soll. Portionsgrößen, Mahlzeitenverteilung, Vorschläge für Mahlzeiten erleichtern die Umsetzung im Alltag.

Garmisch-Partenkirchen

Referentin: Lisa Wohlfrom, Ökotrophologin
Termin: Di., 29.09.2020, 16:45 bis 18:15 Uhr
Ort: Kinderarztpraxis Dr. Steinberg

Murnau

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Mo., 26.10.2020, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Murmelcafé Murnau

Online-Seminar

Referentin: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Termin: Di., 24.11.2020, 9:30 bis 11:00 Uhr

Der Übergang zur Familienkost

„Ich will das gleiche essen wie Ihr!“ – geben die meisten Kinder ihren Eltern mit etwa einem Jahr zu verstehen. Und das ist auch gut so! Doch wie genau funktioniert der Übergang zur Familienkost? Gibt es Lebensmittel, die für Kinder ungeeignet sind? Wie gehen sie mit Obst- und Gemüseuffeln um? Was ist mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln?

1. Teil: Theorie – Wissen aneignen

2. Teil: Praxis – Wissen in die Praxis umsetzen

Weilheim

Referenten: Franziska Westenrieder, Ökotrophologin
Irmgard Pentenrieder, HW-Meisterin
Termin: Do., 01.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Weilheim i.OB