

## 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  
Regen  
Ansprechpartnerin Ernährung und Bewegung  
Christine Seidl  
Tel.: 09921 608-0  
Bodenmaier Straße 25, 94209 Regen  
[poststelle@aelf-rg.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-rg.bayern.de)  
[www.aelf-rg.bayern.de](http://www.aelf-rg.bayern.de)

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



## Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen  
Stand: Dezember 2018  
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg  
Bildnachweis: ©Titel: iStock: evgenyatamanenko  
© Innen: iStock: SbytovaMN



## Programmreihe 2019

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

Netzwerk Junge Eltern/Familien,  
Ernährung und Bewegung

## Essen für unterwegs – gesunde Snacks

Zwischenmahlzeiten, auch Snacks genannt, haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) „Mahlzeit“ füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Egal ob sie zu Hause oder unterwegs gegessen werden, es lohnt darüber nachzudenken. Sie lernen anhand der Ernährungspyramide bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und „gekaufte Snacks“ unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss werden Snacks gemeinsam zubereiten. Handlich verpackt und lecker – Ihre Kinder werden begeistert sein.

*Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste*

*Landkreis Regen und Landkreis Freyung-Grafenau*

### Theorie trifft Praxis

**Referentin:** Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termine/Ort:** siehe Homepage AELF Regen  
[www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie)  
**Kosten:** 3 € für Lebensmittel

## Gesund und vollwertig durch den Winter

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Winter zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Gerade in der Winterzeit laden allerlei süßes Gebäck und sonstige kulinarische Kostbarkeiten zum Schlemmen ein. Doch auch in dieser Zeit können Sie in Ihrer Familie auf gesunde Ernährung achten, ohne verzichten zu müssen und Genuss ist noch dazu garantiert.

Helga Ertl zeigt Ihnen, wie Sie gesund und vollwertig durch die kalte Jahreszeit kommen.

*Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste*

*Landkreis Regen*

### Theorie trifft Praxis

**Referentin:** Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termine/Ort:** siehe Homepage AELF Regen  
[www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie)  
**Kosten:** 3 € für Lebensmittel

## Das beste Essen für mein Kind

Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance es an Lebensmittel heranzuführen. Dazu ist wichtig, die Grundlagen der kindlichen Essentwicklung zu kennen und darauf angemessen zu reagieren. Um die Grundbotschaften einer ausgewogenen Ernährung in die Praxis umzusetzen hilft das Modell der „Ernährungspyramide“. Wir stellen gemeinsam in kleinen Gruppen Gerichte her, die Kinder helfen dabei mit. Und zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam.

In Theorie und Praxis wird Ihnen vermittelt, wie Sie mit frischen Lebensmitteln der Jahreszeit entsprechend, einfache, gesunde, leckere und preiswerte Gerichte zubereiten können, die auch kinderleicht zu Hause nachzukochen sind.

*Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste*

*Landkreis Regen*

### Theorie trifft Praxis

**Referentin:** Karin Trauner, Ökotrophologin  
**Termine/Ort:** siehe Homepage AELF Regen  
[www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie)  
**Kosten:** 3 € für Lebensmittel

## Leckere Familienkost selbst gemacht

Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance es an Lebensmittel heranzuführen. Dazu ist wichtig, die Grundlagen der kindlichen Essentwicklung zu kennen und darauf angemessen zu reagieren. Um die Grundbotschaften einer ausgewogenen Ernährung in die Praxis umzusetzen hilft das Modell der „Ernährungspyramide“. Wir stellen gemeinsam in kleinen Gruppen Gerichte her, die Kinder helfen dabei mit. Und zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam.

*Landkreis Freyung-Grafenau*

### Theorie trifft Praxis

**Referentin:** Susanne Pöhn, Fachoberlehrerin  
**Termine/Ort:** siehe Homepage AELF Regen  
[www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie)  
**Kosten:** 3 € für Lebensmittel

*Alle weiteren Veranstaltungen können auch außerhalb der genannten Termine gebucht werden.  
Mindestteilnehmer: 8 Mamas oder Papas, je nach Veranstaltung mit oder ohne Kind.*

## Damit's Spaß macht und schmeckt

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 € pro Teilnehmer für Lebensmittel anfallen.
- > Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss des jeweiligen Termins.
- > Bitte sagen Sie ab, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

### Mein Baby von Anfang an richtig ernährt

Warum können heute immer noch nicht alle jungen Mütter problemlos stillen? Häufig fehlen Informationen und praktische Anleitungen. Diese bekommen Sie im Vortrag der examinierten Still- und Laktationsberaterin Marlies Würzner.

*Landkreis Regen*

#### Vortrag

**Referentin:** Marlies Würzner, Stillberaterin IBCLC

**Termine/Ort:** siehe Homepage AELF Regen  
[www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie)

### Jetzt ist's Zeit für Beikost

Das Baby ist da – und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwischen dem 5. und 7. Monat als ersten Brei einen Gemüse-Kartoffel-Brei einzuführen. Monat für Monat kommen weitere Breie dazu. Sie erhalten Informationen zum „Beikost-Schema“, wie Sie Breie selbst herstellen können und zur Auswahl von Fertigprodukten. Ein Ausblick auf den Übergang zum Familienessen wird gegeben.

*Landkreis Freyung-Grafenau*

#### Vortrag

**Referent:** Matthias Hoffmeister, Apotheker mit Zusatzausbildung in der Ernährungsberatung

**Termine/Ort:** siehe Homepage AELF Regen  
[www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie)



### Jetzt ist's Zeit für Beikost

Die Einführung der Beikost ist ein spannender Entwicklungsschritt für jedes Baby. Doch auch für Eltern bringt diese Zeit viele Fragen mit sich. Sie lernen die empfohlene Abfolge der Beikost kennen. In der Vorführung erfahren Sie, wie Sie Breie selbst herstellen können und wie der Start mit dem Löffel gelingen kann.

Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu verkosten.

*Landkreis Regen*

#### Vorführung mit Kostproben

**Referentin:** Karin Trauner, Ökotrophologin

**Termine/Ort:** siehe Homepage AELF Regen  
[www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie)

### Was kommt nach dem Brei?

Dieser Kurs richtet sich an alle Eltern mit Kindern von 10 bis 24 Monaten. Sie erhalten praxisrelevante Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung erleichtern können, welche Lebensmittel zur Umstellung besonders geeignet sind und mit welchen Sie lieber noch etwas warten sollten. Portionsgrößen und Mahlzeitenverteilung sowie Vorschläge für Mahlzeiten erleichtern die Umsetzung in den Alltag. Die Referentin beantwortet auch Ihre persönlichen Fragen.

#### Vortrag

**Referentin:** Karin Trauner, Ökotrophologin

**Dauer:** 1,5 Stunden

*Das Angebot ist buchbar für Gruppen mit mindestens 8 Teilnehmern, Termin und Ort nach Vereinbarung.*

### Endlich! – Essen mit Mama und Papa

Wie gelingt der Übergang vom Brei zur Familienkost? Was und wie viel braucht mein Kind wirklich? Brauchen wir Kinderlebensmittel? Wie viel Flüssigkeit braucht mein Kind? Welche Getränke sind geeignet? Hilfe, mein Kind ist ein Essmuffel! Sie bekommen Informationen und praxisrelevante Anregungen zur gesunden und ausgewogenen Ernährung Ihres Kindes.

#### Vortrag mit Praxisbeispielen

**Referentin:** Barbara Schedlbauer, Dipl. Ökotrophologin

**Dauer:** 1,5 Stunden

*Das Angebot ist buchbar für Gruppen mit mindestens 8 Teilnehmern, Termin und Ort nach Vereinbarung.*

### Wie Kinder auf den richtigen Geschmack kommen

Die Fähigkeit zu schmecken ist uns Menschen angeboren. Doch wie lernen Kinder eigentlich schmecken? Welche Rolle spielen Sinneswahrnehmungen beim Essen? Sie erfahren wie wichtig es ist, diese an unsere Kinder weiterzugeben. Denn dies bietet die Chance zu einer vielfältigen, abwechslungsreichen Ernährung mit Freude und Genuss – für Kinder als auch Eltern!

#### Vortrag mit Praxisbeispielen

**Referentin:** Barbara Schedlbauer, Dipl. Ökotrophologin oder

**Referentin:** Daniela Wasöhr, Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung

**Dauer:** 1,5 Stunden

*Das Angebot ist buchbar für Gruppen mit mindestens 8 Teilnehmern, Termin und Ort nach Vereinbarung.*

### Milchschnitte, Fruchtzwerg und Co. – Süß geht auch anders

Der Geschmack süß ist den Menschen angeboren, kein Wunder also, dass bereits sehr kleine Kinder auf Süßes stehen und bisweilen lautstark danach verlangen! Geben die Eltern nach, können über den Tag verteilt viele „Extra“-Kalorien zusammenkommen. Die Kursteilnehmer/-innen erfahren, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie „Zucker“ auf der Packung finden. Sie lernen wie diese „Extra-Portionen“ nach der Ernährungspyramide beurteilt werden und vielleicht wird das Bewusstsein für den „Nebenbei-Konsum“ von Süßem geschärft. Außerdem erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie den Süßigkeitsdrang Ihres Kindes auf gesunde Weise befriedigen können, ohne auf das bunte Angebot von Kinderlebensmitteln zurückgreifen zu müssen.

#### Vortrag mit Praxisbeispielen

**Referentin:** Barbara Schedlbauer, Dipl. Ökotrophologin oder

**Referentin:** Daniela Wasöhr, Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung

**Dauer:** 1,5 Stunden

*Das Angebot ist buchbar für Gruppen mit mindestens 8 Teilnehmern, Termin und Ort nach Vereinbarung.*