



Bewegung macht Babys schlau

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag mit Bewegungsübungen (Babys 3 bis 10 Monate)

Referentin: Christine Bableck, PEKiP-Leiterin
Termin: Sa., 07.12.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Volkshochschule Freyung-Grafenau,
Frauenberg 17, 94481 Grafenau

Bewegt von Anfang an

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund. Viele Sinneseindrücke und frühe Lernanreize bietet dem Baby außerdem das richtige „Getragen werden.“ Dazu werden Ihnen ebenfalls Hintergründe erklärt, sowie praktische Anleitungen und Informationen gegeben.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag mit praktischen Übungen

Referentin: Julia Rodler, Trageberaterin
Termin: Di., 17.12.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen,
Bahnhofstraße 18, 94065 Waldkirchen

Gesunde Bewegung, Spiel und Spaß mit dem Baby

Bewegung, bewusste Sinnes- sowie Körperwahrnehmung zusammen mit dem Baby

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Landkreis Regen

Referentin: Jutta Maier, PEKiP-Leiterin
Termin: Do., 17.10.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Sonnenlicht,
Fachschulstraße 13, 94227 Zwiesel

Bewegungsspaß daheim

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 über die Bedeutung der Bewegung und Spiels für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt. Sie erhalten Beispiele für alltägliche Bewegungsanlässe und Übungen mit Alltagsgegenständen im Haus.

Landkreis Freyung-Grafenau

Referentin: Sonja Mies-Schober,
Heilpädagogin/Waldpädagogin
Termin: Di., 08.10.2019, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Volkshochschule Freyung-Grafenau,
Frauenberg 17, 94481 Grafenau

Alltagsbewegung mit rhythmischem Spiel und Spaß (bis 16 Monate)

Bewegung für Eltern und Baby

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und sich auszutoben macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Wie Sie Ihren Kleinen im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Veranstaltung.

Landkreis Regen und Freyung-Grafenau

Referentin: Carolin Käser, Musiktherapeutin (GfOMT)
Termin 1: Fr., 20.09.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort 1: Hebammenpraxis Sonnenlicht,
Fachschulstraße 13, 94227 Zwiesel
Termin 2: Fr., 18.10.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort 2: Volkshochschule Freyung-Grafenau,
Frauenberg 17, 94481 Grafenau

Alltagsbewegung mit rhythmischem Spiel und Spaß (ab 16 Monate)

Bewegung für Eltern und Kleinkind

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und sich auszutoben macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Die Kinder werden zur Bewegung z. B. durch kleine Tänze, die das Gleichgewicht schulen, und der „Raum-Lage-Sinn“ angeregt. Durch die Bewegung wird die Körperwahrnehmung geschult und verbessert.

Landkreis Regen und Freyung-Grafenau

Referentin: Carolin Käser, Musiktherapeutin (GfOMT)
Termin: Fr., 08.11.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum VHS Regen,
Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen



Raus in die Natur – mit Spiel und Spaß durch den Herbst

Ziel ist es, den Kindern Freude und Spaß an der Bewegung und den Eltern das Wissen über die Bedeutung der Bewegung und des 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. Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt. Weiterhin erhalten Sie Beispiele für alltägliche Bewegungsanlässe und Übungen mit Alltagsgegenständen im Freien. *Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe der Witterung angepasst, Getränk*

Landkreis Freyung-Grafenau

Referentin: Sonja Mies-Schober, Heilpädagogin/
Waldpädagogin
Termin: Sa., 26.10.2019, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: ErlebnisBauernhof Zeintl, Mitterdorf 6,
94572 Schöfweg

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

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
Regen
Ansprechpartnerin Ernährung und Bewegung
Katharina Stadler
Tel.: 09921 608-1015
Bodenmaier Straße 25, 94209 Regen
poststelle@aelf-rg.bayern.de
www.aelf-rg.bayern.de

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen
Stand: Juli 2019
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Sverre Haugland
Innen: iStock, SbytovaMN
Außen: nuzza11, Fotolia.com



Programmreihe Herbst/Winter 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, 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
Termin: Di., 19.11.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Regen,

Bodenmaiser Straße 25, 94209 Regen

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

Termin 1: Mi., 18.09.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort 1: KEB-Geschäftsstelle, Abteistraße 23, 94078 Freyung

Termin 2: Fr., 29.11.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort 2: AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstraße 18, 94065 Waldkirchen

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
Termin 1: Fr., 27.09.2019, 9:30 bis 11:30 Uhr
Termin 2: Fr., 13.12.2019, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Sonnenlicht, Fachschulstraße 13, 94227 Zwiesel



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.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste

Landkreis Regen

Theorie trifft Praxis

Referentin: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Do., 12.11.2019, 9:00 bis 11:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Straße 25, 94209 Regen

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
Termin: Di., 22.10.2019, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Straße 25, 94209 Regen

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
Termin: Sa., 12.10.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: ErlebnisBauernhof Zeintl, Mitterdorf 6, 94572 Schöfweg

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.*