



Programmreihe 2018

Kinderleicht
und lecker

Fit und gesund durch
den Familienalltag mit
Kindern bis drei Jahren

– Ernährung –

Netzwerk Junge Eltern/Familien,
Ernährung und Bewegung

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
Evi Reischl
Tel.: 09921 608-157
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: Januar 2018
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: Africa Studio – Fotolia.com
© Innen: Getty Images

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 zubereitet. Handlich verpackt und lecker – Ihre Kinder werden begeistert sein.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste

Landkreis Regen

Theorie trifft Praxis

Referentin: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Mi., 11.07.2018, 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen
Kosten: 3 € für Lebensmittel
Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Landkreis Freyung-Grafenau

Theorie trifft Praxis

Referentin: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Di., 17.07.2018, 9:00 bis 11:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen
Kosten: 3 € für Lebensmittel
Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Gesund und vollwertig durch das Jahr

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 / Frühling / Sommer / Herbst 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
Termine: Frühling:
Di., 20.03.2018, 9:00 bis 11:30 Uhr
Sommer:
Di., 19.06.2018, 14:00 bis 16:30 Uhr
Herbst:
Di., 25.09.2018, 9:00 bis 11:30 Uhr
Winter:
Di., 13.11.2018, 9:00 bis 11:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen
Kosten: 3 € für Lebensmittel
Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Die einfache und schmackhafte Kinderküche

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 Freyung-Grafenau

Theorie trifft Praxis

Referentin: Susanne Pöhn, Fachoberlehrerin
Termine: Sa., 24.03.2018, 10:00 bis 12:00 Uhr
Sa., 29.09.2018, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: ErlebnisBauernhof Zeintl, Mitterdorf 6, 94572 Schöfweg
Kosten: 3 € für Lebensmittel
Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Landkreis Regen

Theorie trifft Praxis

Referentin: Karin Trauner, Ökotrophologin
Termine: Di., 17.04.2018, 9:30 bis 12:00 Uhr
Di., 16.10.2018, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen
Kosten: 3 € für Lebensmittel
Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

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: Sa., 24.03.2018, 10:00 bis 12:00 Uhr
Sa., 29.09.2018, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: ErlebnisBauernhof Zeintl, Mitterdorf 6, 94572 Schöfweg
Kosten: 3 € für Lebensmittel
Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

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.

Stillen oder Flasche – die beste Milch für Babys

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.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag

Referent: Matthias Hoffmeister, Apotheker mit Zusatzausbildung in der Ernährungsberatung

Termine: Fr., 13.07.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Fr., 12.10.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Röhrnbach, Marktplatz 8, 94133 Röhrnbach

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

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: Fr., 13.04.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Di., 18.09.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin



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: Fr., 26.01.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Fr., 04.05.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Fr., 27.07.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Fr., 16.11.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Röhrnbach, Marktplatz 8, 94133 Röhrnbach

Termine: Mi., 14.03.2018, 19:00 bis 20:30 Uhr
Mi., 19.09.2018, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: KEB-Haus, Abteistr. 23, 94078 Freyung

Jetzt ist's Zeit für Beikost

Die Einführung der Beikost ist ein spannender Entwicklungsschritt. 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: Fr., 23.02.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr
Fr., 18.05.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr
Fr., 28.09.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr
Fr., 14.12.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Sonnenlicht, Arberlandstr. 5, 94227 Zwiesel
Zufahrt über Kreiskrankenhaus Zwiesel

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

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

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

Milchschnitte, Fruchtzwerg und Co. – Süß geht auch anders

Sie erhalten viele 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

Dauer: 1,5 Stunden

Diese drei Angebote sind buchbar für Gruppen mit mindestens 8 Teilnehmern, Termin und Ort nach Vereinbarung.

Papas in Aktion: Suppen, Eintöpfe & Co.

Kleine Kinder lieben Suppe & Co. und diese können als warme Mahlzeit gerade in der kalten Jahreszeit unseren Speiseplan bereichern. Wir bereiten zusammen schmackhafte und vollwertige Suppen und Eintöpfe mit reichlich Gemüseanteil zu, die den Kleinen in der Regel gut schmecken. Außerdem lernen Sie anhand der Ernährungspyramide wie die verwendeten Zutaten einen wertvollen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen leisten. Ebenso erfahren Sie auch, welche Gemüsesorten gerade Saison haben, sich für Kleinkinder gut eignen und was bei Einkauf, Lagerung und Zubereitung zu beachten ist.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste

Landkreis Regen

Theorie trifft Praxis

Referentin: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin

Termin: Di., 27.02.2018, 14:00 bis 16:30 Uhr

Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

Kosten: 3 € für Lebensmittel

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Landkreis Freyung-Grafenau

Theorie trifft Praxis

Referentin: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin

Termin: Mi., 28.02.2018, 9:00 bis 11:30 Uhr

Ort: AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen

Kosten: 3 € für Lebensmittel

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin