



**Terminankündigungen | 10.08.2023**

---

## **Richtig gut essen und bewegen – Kurse in Theorie und Praxis für junge Eltern**

**Kaufbeuren, 10.08.2023** – Im September startet das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kaufbeuren wieder mit verschiedenen Kursen in das zweite Halbjahr. Angesprochen sind Mütter, Väter und alle, die Kinder bis zu drei Jahren betreuen.

### **Vortrag mit Praxisteil | Schmusen und Streicheln – Sinnliche Bewegungserfahrungen für Babys von 3- 5 Monaten**

In der Veranstaltung lernen Sie zum Beispiel, wie Sie die Drehbewegungen zur Seite stimulieren oder die Augen-Hand-Koordination Ihres Babys spielerisch unterstützen können. Zusätzlich erhalten Sie viele Informationen sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Altersabschnitt.

- Dienstag, 19.09.2023
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Martina Fischer, PEKiP-Gruppenleiterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 15.09.2023**

### **Vortrag | Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten**

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können.

Seite 1 von 3

- Donnerstag, 21.09.2023
- 9:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Friederike Konrad, Diätassistentin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 18.09.2023**

### **Vortrag | Babybrei trifft Fingerfood**

Junge Eltern können sich bei dieser Veranstaltung ausführlich zum Thema Beikost informieren. Die Referentin geht auf alle Fragen zum ersten Brei und den stufenweisen Aufbau der Babykost ein.

- Freitag, 22.09.2023
- 9:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Andrea Passenberg, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 18.09.2023**

### **Kochkurs | Kinder an die Töpfe**

Eltern kochen gemeinsam mit ihren Kindern (zwischen 2 und 3 Jahren). Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.

- Dienstag, 26.09.2023
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gutbrodstr. 39, 87634 Obergünzburg
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- **Anmeldeschluss: 21.09.2023**

### **Vortrag | Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem**

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie das herausfinden können.

- Donnerstag, 28.09.2023
- 9:30 -11.00 Uhr
- Referentin: Friederike Konrad, Diätassistentin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 25.09.2023**

### **Kochkurs | Kinder an die Töpfe**

Eltern kochen gemeinsam mit ihren Kindern (zwischen 2 und 3 Jahren). Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.

- Freitag, 29.09.2023
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: AWO FamilienForum mit Familienstützpunkt, Weidachstr. 49, 87629 Füssen
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- **Anmeldeschluss: 25.09.2023**

Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Nähere Informationen und das gesamte Programm finden Sie auf unserer Homepage: [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie).

Dort können Sie sich online anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an [poststelle@aelf-kf.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-kf.bayern.de).