



**Terminankündigungen | 15.11.2023**

---

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

**Kaufbeuren, 15.11.2023** – Im Dezember bietet das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kaufbeuren wieder verschiedene Kurse an. Angesprochen sind Mütter, Väter und alle, die Kinder bis zu drei Jahren betreuen.

### **Praxiskurs | Bewegungsabenteuer im Haus!**

Für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 3 Jahren

Schaffen Sie „Bewegungs-Spiel-Räume“ für Ihr Kind. Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen.

- Donnerstag, 07.12.2023
- 09:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Lina Meese, Sportwissenschaftlerin
- Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gutbrodstr. 39, 87634 Obergünzburg
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 01.12.2023**

### **Vortrag | Hoch die Tassen: Getränke in der Kinderernährung**

Kinder müssen nicht nur mit allen Nährstoffen versorgt werden, sondern auch mit ausreichend Flüssigkeit. Aber wie viel ist eigentlich genug, und was stillt den Durst

am besten und gesündesten? Und wie gelingt es, dass mein Kind gut und gerne trinkt?

- Montag, 11.12.2023
- 10:00 – 11:30 Uhr
- Referentin: Christine Bauer, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 08.12.2023**

### **Kochvorführung | Kleinkinderernährung – kompakt und saisonal - Winter**

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.

- Montag, 11.12.2023
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Ulrike Lohmüller, Hauswirtschaftsmeisterin
- Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Jahnstr. 12, 87616 Marktobendorf
- Teilnahme: 2 € für Lebensmittel
- **Anmeldeschluss: 05.12.2023**

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).



**Bildunterschrift:** Netzwerk Junge Eltern/Familie

**Bildnachweis:** (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)