

Bewegung

FAMILIENKÜCHE 1. BIS 3. LEBENSJAHR

Bunt und gesund: Kochen für mein Kind

Gemeinsam essen macht nicht nur satt und zufrieden, es stärkt auch den Familiensinn. Sie erfahren, wie Ihr Kind ab dem zweiten Lebensjahr am Familienessen stressfrei teilnehmen kann. Wir stellen Ihnen eine altersgemäße Ernährung nach der Ernährungspyramide vor. Die anschließende praktische Einheit wird Sie überzeugen, dass eine ausgewogene Ernährung auch Ihren Kindern gut schmeckt.
Bitte Schürze und Behältnis für Kostproben mitbringen!

Praxisveranstaltung für Eltern, Groß- und Tageseltern

Referentin: Irmgard Inninger,
Meisterin der Hauswirtschaft
Termin 1: Di., 04.02.2020, 19:30 bis 22:30 Uhr
Ort 1: Schulküche der Grund- und Mittelschule
Eiselfing, Pfarrer-Möderl-Weg 2
Termin 2: Mo., 30.03.2020, 19:30 bis 22:30 Uhr
Ort 2: Bildungszentrum Rosenheim,
Pettenkoferstraße 5

Kleine Entdecker in Bewegung

Bewegung bewegt alles! Das Baby „be-greift“ die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln, Stehen – jetzt kommt Bewegung ins Spiel. Erfahren Sie, wie die verschiedenen Bewegungen Ihres Babys aktiviert werden können. Durch praxisnahe Anregungen erhalten Sie wertvolle Tipps zur Umsetzung in den Alltag. Sie bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren und erhalten Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte.

Kinder bitte mitbringen!

Praxisveranstaltung für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

Referentin: Cindy Daka,
Ergotherapeutin
Termin: nach Vereinbarung
unter 08031 3004-1205 möglich

Bewegung macht schlau!

Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall! Ihr Kind liebt spielerische Entdeckungsreisen im Alltag. 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! Bewegung fördert auch die geistige Entwicklung. Lassen Sie Ihr Kind mit dem ganzen Körper lernen und erfahren.

Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen, Spiel und Spaß im Haus.

Kinder bitte mitbringen!

Praxisveranstaltung für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Referentin: Cindy Daka,
Ergotherapeutin
Termine: nach Vereinbarung
unter 08031 3004-1205 möglich

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
Rosenheim
Ansprechpartnerin Ernährung
Melanie Reichlmayr
Tel.: 08031 3004-1205
Prinzregentenstraße 39, 83022 Rosenheim
Tel.: 08031 3004-1000, Fax 08031 3004-1599
poststelle@aelf-ro.bayern.de
www.aelf-ro.bayern.de

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



Unsere Kooperationspartner:
Bildungswerk Rosenheim e. V.
Gemeinde Eiselfing
Soziale Stadt Raubling
Kind- und Familienzentrum inklusiv-integrativ Halfing

Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim
Stand: Januar 2020
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: iStock: evgenyatamanenko
Innenseite: iStock: SbytovaMN



Programmreihe 1. Halbjahr 2020

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

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. 5 € für Lebensmittel anfallen.
- > Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen spätestens 1 Woche vor dem Termin verbindlich an. Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage.
- > Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 8 Personen.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Kinderlebensmittel unter der Lupe

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.

Vortrag mit Gesprächsrunde für Eltern mit Kindern ab dem 10. Lebensmonat und Tageseltern

Referentin: Doris Bernhofer,
Diplom-Ökotrophologin
Termin: Di., 31.03.2020, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Raubling, Holzleitenweg 6

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Zeit für Brei

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 probieren.

Vortrag mit Vorführung für Eltern mit Kindern ab dem 5. Lebensmonat und Tageseltern

Referentin: Lidija Morman,
Referentin für Ernährung
und Hauswirtschaft
Termin: Do., 18.06.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Bildungswerk Rosenheim
Pettenkoflerstraße 5

Referentin: Johanna Alqut,
Meisterin der Hauswirtschaft
Termin 1: Sa., 25.04.2020, 14:00 bis 16:30 Uhr
Termin 2: Do., 02.07.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort 1 + 2: Regionalmarkt Prien am Chiemsee,
Bernauer Straße 85

Referentin: Elisabeth Hinteregger,
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termin: Sa., 04.04.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Bildungswerk Rosenheim
Pettenkoflerstraße 5



FAMILIENKÜCHE 1. BIS 3. LEBENSJAHR

Ratz-fatz gekocht – Schnelle Familienküche

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 verschiedene Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Zwischenmahlzeiten, Snacks) zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Bitte Schürze und Behältnis für Kostproben mitbringen!

Praxisveranstaltung für Eltern, Groß- und Tageseltern

Referentin: Irmgard Inniger,
Meisterin der Hauswirtschaft
Termin 1: Do., 02.04.2020, 19:30 bis 22:30 Uhr
Ort 1: Schulküche der Grund- und Mittelschule
Eiselfing, Pfarrer-Möderl-Weg 2
Termin 2: Di., 23.06.2020, 19:30 bis 22:30 Uhr
Ort 2: Bildungswerk Rosenheim
Pettenkoflerstraße 5
Termin 3: Sa., 25.04.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort 3: Kind- und Familienzentrum Halfing,
Kirchplatz 10, Eingang Gebäuderückseite

FAMILIENKÜCHE 1. BIS 3. LEBENSJAHR

Komm auf den Geschmack – gemeinsam mit deinem Kind

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!

Gemeinsames Zubereiten und Verkosten einfacher Gerichte mit Kindern von 2 bis 3 Jahren.

Bitte Schürze und Behältnis für Kostproben mitbringen!

Bitte Kinder mitbringen!

Praxisveranstaltung für Eltern, Groß- und Tageseltern

Referentin: Elisabeth Hinteregger,
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termin: Di., 17.03.2020, 9:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Boschnhaus Vagen,
Hauptstraße 8