



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



Programmreihe 2. Halbjahr 2018

Kinderleicht
und lecker

Fit und gesund durch
den Familienalltag mit
Kindern bis drei Jahren

Netzwerk Junge Eltern/Familien,
Ernährung und Bewegung

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, Großeltern und Tageseltern

Referentin: Irmgard Inninger,
Meisterin der Hauswirtschaft
Termin: Di., 27.11.2018, 19:30 bis 22:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim

Spiel und Spaß im Wohnzimmer

Kinder bewegen sich nicht nur 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.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder z. B. durch kleine Tänze zu mehr Bewegung motivieren und das Gleichgewicht schulen. Durch die Bewegungen wird auch die Körperwahrnehmung Ihres Kindes verbessert.

Kinder bitte mitbringen!

Praxisveranstaltung für Eltern mit Kindern von 2 bis 3 Jahren

Referentin: Manuela Fürst,
Diplom-Sportlehrerin
Termin 1: Sa., 29.09.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Termin 2: Sa., 20.10.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim

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: Di., 20.11.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim

Tanz um Tisch und Stuhl

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
Termin: Do., 18.10.2018, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Rosenheim
Ansprechpartnerin Ernährung
Melanie Reichlmayr
Tel.: 08031 3004-205
Prinzregentenstraße 39, 83022 Rosenheim
Tel.: 08031 3004-0, Fax 08031 3004-599
poststelle@aelf-ro.bayern.de
www.aelf-ro.bayern.de

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



Unser Kooperationspartner:
Bildungswerk Rosenheim e. V.

Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim
Stand: August 2018
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: Africa Studio – Fotolia.com
Innenseite: Getty Images
Außenseite: nuzza11 – Fotolia.com

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. 3 € 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

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: Sa., 24.11.2018, 9:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Rosenheim

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Endlich – Essen mit Papa und Mama

Wie gelingt der Übergang vom Brei hin 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 erhalten viele Informationen und praxisrelevante Anregungen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung Ihres Kindes.

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

Referentin: Dr. Anja Mayr,
Diplom-Ökotrophologin

Termin: Mi., 28.11.2018, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Rosenheim

FAMILIENKÜCHE 1. BIS 3. LEBENSJAHR

Leckere Familienkost selbst gemacht

Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance, es an Lebensmittel heranzuführen. Dazu ist es 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 und die Kinder helfen dabei mit. Zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit gemeinsam.

*Bitte Schürze und Behältnis für Kostproben mitbringen!
Kinder bitte mitbringen!*

Praxisveranstaltung für Eltern mit ihren Kindern

Referentin: Bernadette Obermeier,
Meisterin der Hauswirtschaft

Termin: Mi., 26.09.2018, 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Rosenheim

FAMILIENKÜCHE 1. BIS 3. LEBENSJAHR

Genussvoll in den Herbst

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 Herbst/Winter 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, Großeltern und Tageseltern

Referentin: Bernadette Obermaier,
Meisterin der Hauswirtschaft

Termin: Di., 02.10.2018, 19:30 bis 22:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Rosenheim

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, Großeltern und Tageseltern

Referentin: Irmgard Inninger,
Meisterin der Hauswirtschaft

Termin: Do., 25.10.2018, 19:30 bis 22:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Rosenheim