



**Terminankündigungen | 29.09.2023**

---

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

**Kaufbeuren, 29.09.2023** – Im Oktober 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.

### **Vortrag mit Kochvorführung | Essen für unterwegs – Gesunde Snacks**

Zwischenmahlzeiten haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten bei der Kochvorführung tolle Inspirationen und Ideen für Snacks für unterwegs und zwischendurch.

- Dienstag, 17.10.2023
- 09:00 – 11:30 Uhr
- Referentin: Julia Eble, Hauswirtschaftsmeisterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 12.10.2023**

### **Vortrag | Kinderernährung-geht das auch vegetarisch oder vegan?**

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Die

Seite 1 von 3

Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

- Mittwoch, 18.10.2023
- 10:00 – 11:30 Uhr
- Referentin: Anja Müller, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 13.10.2023**

### **Praxiskurs | Bewegungsabenteuer in der Natur!**

Für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 3 Jahren

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen.

- Donnerstag, 19.10.2023
- 14:30 – 16:00 Uhr
- Referentin: Susanne Trillof, Ergotherapeutin
- Treffpunkt: unterer Parkplatz Hagenmoos, Hagenmoos 10, 87634 Obergünzburg
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 13.10.2023**

### **Praxiskurs | Bewegungsabenteuer in der Natur!**

Für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 3 Jahren

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen.

- Montag, 23.10.2023
- 14:30 – 16:00 Uhr
- Referentin: Lina Meese, Sportwissenschaftlerin
- Treffpunkt: Buchel-Spielplatz (Hexenspielplatz) Marktoberdorf, Parkmöglichkeit: Genoveva-Brenner-Weg, 87616 Marktoberdorf
- ca. 10 Minuten Fußweg bis zum Spielplatz Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 18.10.2023**

### **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.

- Mittwoch, 25.10.2023
- 10.00 – 11:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 20.10.2023**

### **Vortrag mit Praxis | Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren**

Bewegung bewegt alles und ist der Motor für eine gesunde Entwicklung! Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf die ersten drei Lebensjahre ihres Kindes und Tipps, wie sie die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt unterstützen können. Der Vortrag mit vielen praktischen Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Kindern und deren Familien werden kann.

- Freitag, 27.10.2023
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Martina Fischer, PEKiP-Gruppenleiterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 24.10.2023**

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).