



Terminankündigungen | 15.10.2023

Kurse für Schwangere und Eltern von Kleinkindern

Kaufbeuren, 15.10.2023 – Im November bietet das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kaufbeuren wieder verschiedene Kurse an. Angesprochen sind Schwangere, Mütter, Väter und alle, die Kinder bis zu drei Jahren betreuen.

Vortrag mit Praxisteil | Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist wichtig und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby. Wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, wird anhand von praktischen Übungen gezeigt.

- Donnerstag, 02.11.2023
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Lina Meese, Sportwissenschaftlerin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 26.10.2023**

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, 07.11.2023

Seite 1 von 4

- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Jahnstr. 12, 87616 Marktoberdorf
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- **Anmeldeschluss: 31.10.2023**

Vortrag | Gesund und fit durch die Schwangerschaft

Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

- Mittwoch, 08.11.2023
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Anja Müller, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 03.11.2023**

Kochkurs | Leckere Familienkost selbst gemacht

Eltern kochen gemeinsam mit ihren Kindern (zwischen 2 und 3 Jahren). Wir stellen gemeinsam in kleinen Gruppen Gerichte her, die Kinder helfen dabei mit. Und zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam.

- Donnerstag, 09.11.2023
- 9:30 – 12:30 Uhr
- Referentin: Friederike Konrad, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- **Anmeldeschluss: 03.11.2023**

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, 10.11.2023
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: AWO FamilienForum mit Familienstützpunkt, Weidachstr. 49, 87629 Füssen
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- **Anmeldeschluss: 06.11.2023**

Kochvorführung | Suppen, Eintöpfe und Co

Kleine Kinder lieben Suppe & Co. und diese können als warme Mahlzeit gerade in der kalten Jahreszeit unseren Speiseplan bereichern. Wir bereiten zusammen schmackhafte und vollwertige Suppen und Eintöpfe mit reichlich Gemüseanteil zu, die den Kleinen in der Regel gut schmecken. Ebenso erfahren Sie auch, welche Gemüsesorten gerade Saison haben, sich für Kleinkinder gut eignen und was bei Einkauf, Lagerung und Zubereitung zu beachten ist.

- Dienstag, 14.11.2023
- 9:30 – 12:30 Uhr
- Referentin: Ulrike Lohmüller, Hauswirtschaftsmeisterin
- Veranstaltungsort: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: 2 € für Lebensmittel
- **Anmeldeschluss: 09.11.2023**

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.

- Mittwoch, 15.11.2023
- 09:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Lina Meese, Sportwissenschaftlerin
- Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Jahnstr. 12, 87616 Marktoberdorf
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 10.11.2023**

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.

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.



Bildunterschrift: Netzwerk Junge Eltern/Familie

Bildnachweis: (c) PantherMedia / nd3000 (Abdruck honorarfrei)