

## Bewegung

### Bewegung macht schlau

Ausreichend Bewegung verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung.

Wie im täglichen Leben wird das Baby in sämtliche Bewegungsabläufe integriert. Das stärkt die Mutter-Kind-Bindung.

*Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch, bequeme Kleidung für Mutter und Kind, evtl. Krabbelsocken, Getränk*

#### Eltern mit Babys von 6 bis 18 Monaten

**Referentin:** Candy Konz, Bachelor of Arts in Fitness-ökonomie

**Termine:** Sa., 09.09.2017, 9:30 bis 11:00 Uhr  
Mo., 23.10.2017, 9:30 bis 11:00 Uhr

**Ort:** PX – Sports,  
Bahnhofstr. 1, 94315 Straubing

### Bewegungstreff für aktive Kids

Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Bewegungsspielen, Bewegungserfahrungen mit Alltagsmaterialien und einem abenteuerlichen Geräteparcours.

*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (auch für Eltern), hallentaugliche Turnschuhe oder Stoppersocken*

#### Bewegungsspaß für Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren

**Referentin:** Miriam Neubert, Krippenpädagogin

**Termine:** Do., 28.09.2017, 16:00 bis 17:00 Uhr  
Do., 19.10.2017, 16:00 bis 17:00 Uhr  
Do., 30.11.2017, 16:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Turnhalle Schulstraße, 94372 Rattiszell

### Ab nach draußen!

Bei einer abwechslungsreichen Wanderung rund um den Bogenberg erkunden wir aktiv unsere heimische Natur. Dabei lassen wir uns vom Tempo der Kinder leiten. Die Eltern erhalten wertvolle Spielanregungen, die die Interessen der Kinder aufgreifen und ohne großen Aufwand durchführbar sind. Kinder ab 2 Jahren können die Strecke problemlos selbst bewältigen. Für jüngere Kinder ist ein Kinderwagen oder eine Tragehilfe von Vorteil.

#### Eltern, Großeltern und Betreuer

##### mit Kindern bis 3 Jahren

**Referentin:** Miriam Neubert, Krippenpädagogin

**Termin:** Mo., 16.10.2017, 15:00 bis 17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz am Bogenberg, 94327 Bogen

### Raus in die Natur!

Raus in die Natur und an der frischen Luft bewegen! Kinder bewegen sich grundsätzlich gern, denn spielerische Bewegung fördert eine gesunde Entwicklung. Wir gehen auf Entdeckungsreise durch die Natur am neuen Straubinger Stadtstrand.

*Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Handtuch, evtl. Wechselkleidung, Getränk*

#### Eltern, Großeltern und Betreuer mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

**Referentin:** Gerda Bachl-Staudinger, Übungsleiterin

**Termin:** Mi., 13.09.2017, 15:00 bis 16:30 Uhr

**Treffpunkt:** VfB-Parkplatz, Peterswöhrd 12,  
94345 Straubing

### BewegungsReich

Was begegnet und begeistert Kinder durch den Alltag? Sie riechen, fühlen, sehen, hören und alles in ständiger Bewegung. Spielerisch mit freien Bewegungsübungen bereichern wir das Sozialverhalten, probieren vieles aus und entdecken Neues.

*Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Handtuch, evtl. Wechselkleidung, Getränk*

#### Eltern, Großeltern und Betreuer

##### mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren

**Referentin:** Gerda Bachl-Staudinger, Übungsleiterin

**Termin:** Do., 05.10.2017, 15:00 bis 16:30 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Kindergarten, Donaustr. 7,  
94342 Irlbach

### HINWEIS

Auf Anfrage können feste Gruppen (ab 8 Personen) gerne individuelle Termine und Veranstaltungen buchen.

### 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](http://www.ernaehrung.bayern.de)

### VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Straubing

Ansprechpartnerin Ernährung  
Kerstin Schöfer

Kolbstraße 5 a, 94315 Straubing  
Tel.: 09421 8006-0, Fax 8006-555

[poststelle@aelf-sr.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-sr.bayern.de)  
[www.aelf-sr.bayern.de](http://www.aelf-sr.bayern.de)

Kursinformationen und  
Anmeldung unter:  
[www.aelf-sr.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-sr.bayern.de/ernaehrung/familie)



### Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Straubing  
Stand: Juli 2017  
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg  
Bildnachweis: © Getty Images



### Programmreihe 2. Halbjahr 2017

## 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. 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 Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

### ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

#### Einführung der Beikost – Zeit für Babys Brei

##### 1. Teil – Workshop

Pastinake, Karotte und Co. – Kunterbunt durch die spannende B(r)eikost-Zeit. Wann kommt welcher Brei auf Babys Speiseplan? Wir besprechen gemeinsam den Essensfahrplan für Ihr Kind, wenn die Milchmahlzeiten Stück für Stück ersetzt werden. Auch der Blick über den Tellerrand ist wichtig.

**Referentin:** Christina Apel, Dipl. Trophologin  
**Termin:** Mi., 08.11.2017, 10:00 bis 11:30 Uhr

##### 2. Teil – Praktische Vorführung

In dieser Vorführung erhalten Sie grundlegende Informationen, wie Sie Babybreie ganz einfach nach hygienischen Grundregeln selbst herstellen können. Das übergroße Angebot an Gläschen-Kost und Breien wird kritisch unter die Lupe genommen.

**Referentin:** Bettina Löw, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Mi., 15.11.2017, 10:00 bis 11:00 Uhr

**Ort:** AELF Straubing, Kolbstr. 5 a

### ERNÄHRUNG 1.–3. LEBENSJAHR

#### Kinderernährung von A bis Z

Junge Eltern werden bei der Fülle an Ernährungsinformationen und speziellen Lebensmitteln für Kleinkinder oft verunsichert. Gibt es dabei Richtig oder Falsch? Wir beleuchten unterschiedlichste Themen von A bis Z. Haben Sie konkrete Fragen zur Ernährung ihres Säuglings/Kleinkindes? Darüber sprechen wir in einer offenen Runde, in der Sie auch vom Austausch untereinander profitieren.

##### Workshop

**Referentin:** Christina Apel, Dipl. Trophologin  
**Termin:** Mo., 16.10.2017, 19:30 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** AELF Straubing, Kolbstr. 5 a

#### Kinderlebensmittel unter der Lupe

Kindermilch, Bärchenwurst, Kinderkekse mit Sammelbildern und bunter Verpackung. Der Markt der Lebensmittel für Kinder wird immer größer – so wie die Unsicherheit im Umgang damit bei den Eltern. Wir werfen einen Blick auf verschiedene Produkte und nehmen dabei die Zutatenliste sowie die Inhaltsstoffe kritisch unter die Lupe. Gemeinsam diskutieren wir über Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln und überlegen, welche Alternativen in Frage kommen könnten.

##### Workshop

**Referentin:** Christina Apel, Dipl. Trophologin  
**Termin:** Mo., 20.11.2017, 19:30 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** AELF Straubing, Kolbstr. 5 a

### FAMILIENKÜCHE 1.–3. LEBENSJAHR

#### Richtige Ernährung macht schlau

Wie sieht eine ausgewogene Ernährung für Kleinkinder aus? Was und wieviel sollen Kinder essen? Was tun, wenn mein Kind gewisse Lebensmittel ablehnt? Gemeinsam bereiten wir schnelle, köstliche Gerichte für den Familientisch zu.

*Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste, Geschirrtücher, Spüllappen*

**Referentin:** Bettina Löw, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Mi., 04.10.2017, 18:30 bis 21:30 Uhr  
**Ort:** AELF Straubing, Kolbstr. 5 a  
**Kosten:** ca. 3,00 €/pro Person für Lebensmittel

#### Essen am Familientisch – Herbst/Winter

- > Was isst und trinkt mein Kind im 2. und 3. Lebensjahr?
- > Altersgerechte und ausgewogene Ernährung, ideale Portionsgrößen
- > Was tun, wenn mein Kind ein Gemüseuffel oder Erbsenzähler ist?

Diese Fragen werden beantwortet und mit der Praxis verknüpft, indem einfache Gerichte zubereitet werden. Kleine und große Genießer lassen sich damit begeistern.

**Referentin:** Andrea Ristl-Friedberger, Dorfhelferin  
**Termine:**  
Herbst:  
Sa., 07.10.2017, 9:30 bis 12:30 Uhr  
Di., 10.10.2017, 19:00 bis 22:00 Uhr  
Winter:  
Sa., 25.11.2017, 9:30 bis 12:30 Uhr  
Di., 28.11.2017, 19:00 bis 22:00 Uhr  
**Ort:** AELF Straubing, Kolbstr. 5 a  
**Kosten:** ca. 3,00 €/pro Person für Lebensmittel

### FAMILIENKÜCHE 1.–3. LEBENSJAHR

#### Gemeinsam – gesund – genießen

Probieren, schmecken, fühlen und riechen stehen im Vordergrund. Selbst geschnipselt, gerührt und gekocht schmeckt Unbekanntes und Neues gleich viel besser. Wir kochen gemeinsam. Jedes Team besteht aus einem Erwachsenen und einem Kind.

**Referentin:** Bettina Löw, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Sa., 14.10.2017, 9:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** AELF Straubing, Kolbstr. 5 a  
**Kosten:** ca. 3,00 €/pro Person für Lebensmittel

#### Wir machen's selbst, gesund und lecker

Sie erhalten Infos, worauf Sie nach ernährungsphysiologischen Grundlagen, bei der Zusammenstellung von Zwischenmahlzeiten achten sollten und welche Lebensmittel sinnvoll und in welcher Menge eingesetzt werden. Nach einer kurzen Einführung werden gemeinsam geeignete Snacks hergestellt.

**Referentin:** Bettina Löw, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Mi., 08.11.2017, 18:30 bis 21:30 Uhr  
**Ort:** AELF Straubing, Kolbstr. 5 a  
**Kosten:** ca. 3,00 €/pro Person für Lebensmittel

#### Bärenstark ins Leben

Ernährung für Kleinkinder. Welche Inhaltsstoffe hat eine vollwertige Ernährung? Sinnvolle Speiseplangestaltung? Zusammen werden wir verschiedene vollwertige, ausgewogene Gerichte herstellen und sensorisch bewerten.

**Referentin:** Bettina Löw, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termine:** Mi., 11.10.2017, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Mi., 13.12.2017, 18.30 bis 21.30 Uhr  
**Ort:** AELF Straubing, Kolbstr. 5 a  
**Kosten:** ca. 3,00 €/pro Person für Lebensmittel