



## Bewegung

### Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

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. Sie 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.

#### Theorie/Vortrag – max. 20 Teilnehmer

**Referentin:** Christine Krebs, Diplom-Ökotrophologin

**Termin:** Di., 27.10.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr

**Ort:** Lehrsaaal, Landwirtschaftsschule,  
Landrat-Anton-Rauch-Platz 4, Wertingen

### Bewegungsspaß für Babys von 2 bis 6 Monaten

Die Bewegung und Aktivierung der Sinne ist Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys. Sie erhalten wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Alter und lernen, wie Sie die Bewegungen Ihres Babys stimulieren können.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Krabbeldecke*

#### Praxisveranstaltung für Eltern mit Babys – max. 8 Teilnehmer

**Referentin:** Andrea Krebes, Übungsleiterin  
für Breitensport für Kinder, zert. FenKid-  
Kursleiterin

**Termine:** Do., 02.04.2020, 02.07.2020,  
jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr

**Ort:** TSV Sportheim, Erzbischof-Schreiber-  
Weg 12, Bissingen

### Bewegungsspaß für Babys von 5 bis 9 Monaten

Kinder bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Wie Sie Ihren Kleinen im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Veranstaltung.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Krabbeldecke*

#### Praxisveranstaltung für Eltern mit Babys – max. 8 Teilnehmer

**Referentin:** Andrea Krebes, Übungsleiterin  
für Breitensport für Kinder, zert. FenKid-  
Kursleiterin

**Termine:** Do., 20.02.2020, 23.07.2020, 05.11.2020,  
jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr

**Ort:** TSV Sportheim, Erzbischof-Schreiber-  
Weg 12, Bissingen

### Bewegungsspaß im Alltag für drinnen für Kleinkinder!

Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Kindern und fördert die motorischen und geistigen Fähigkeiten, aber auch die Persönlichkeitsentwicklung. Sie lernen einfache Möglichkeiten kennen, wie Kinder auch in der häuslichen Umgebung vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln können. Mit praktischen Spielideen und einfachen Alltagsmaterialien. *Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Gymnastikmatte/Krabbeldecke*

#### Praxisveranstaltung für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten – max. 8 Teilnehmer

**Referentin:** Andrea Krebes, Übungsleiterin  
für Breitensport für Kinder, zert. FenKid-  
Kursleiterin

**Termine:** Do., 12.03.2020, 18.06.2020, 01.10.2020,  
jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr

**Ort:** TSV Sportheim, Erzbischof-Schreiber-  
Weg 12, Bissingen

### Spiel, Spaß und Bewegung im ersten Lebensjahr

Bewegung bewegt alles! Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Sie erfahren, wie die verschiedenen Bewegungen des Babys aktiviert werden können und erhalten praxisnahe Anregungen zur Umsetzung in den Alltag und zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte.

*Bitte mitbringen: Handtuch als Unterlage*

#### Praxisveranstaltung für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr – max. 8 Teilnehmer

**Referentin:** Jelena Herzog, Erzieherin,  
PEKiP-Gruppenleiterin

**Termine:** Di., 10.03.2020, 19.05.2020, 13.10.2020,  
jeweils 13:30 bis 15:00 Uhr

**Ort:** Turnraum des Kinderhauses St. Martin,  
St.-Martin-Str. 1, Lauingen

### Bewegung macht schlau!

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

#### Ein Vortrag zur Bewegungsförderung für Eltern, Großeltern, Tagesmütter, Erzieher/innen mit Kindern von 0 bis 3 Jahren – max. 12 Teilnehmer

**Referent:** Jürgen Maaßmann, Sportwissen-  
schaftler M. A.

**Termine:** Di., 21.04.2020, 17.11.2020  
jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr

**Ort:** Fitnessclub La Vida, Dillinger Str. 6,  
Lauingen

**Termin:** Di., 07.07.2020, 10:00 bis 11:30 Uhr

**Ort:** BeneVit Haus Schlossblick, Rosen-  
garten 6, Syrgenstein

#### 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  
Wertingen

Ansprechpartnerin Ernährung  
Dr. Cornelia Stadlmayr

Tel.: 08272 8006-131

Landrat-Anton-Rauch-Platz 2, 86637 Wertingen

Tel.: 08272 8006-0, Fax 08272 8006-157

[poststelle@aelf-wt.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-wt.bayern.de)

[www.aelf-wt.bayern.de](http://www.aelf-wt.bayern.de)

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



#### Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Wertingen

Stand: Januar 2020

Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: aabsys

Innen: iStock: SbytovaMN



#### Programmreihe 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. 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 6 Personen.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

### ERNÄHRUNG AB DEM 5. MONAT

#### Stillen, Fläschchen und was kommt dann?

Ihr Kind kommt in die Phase, in der Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzt werden. Sie erfahren, wie Sie den Übergang vom Stillen oder Fläschchen zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können. Sie erhalten Informationen zu aktuellen Trends und Anregungen für die Praxis.

#### Theorie/Vortrag – max. 10 Teilnehmer

**Referentin:** Andrea Krebes, Ernährungsberaterin  
**Termine:** Do., 16.01.2020, 22.10.2020, jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** TSV Sportheim, Erzbischof-Schreiber-Weg 12, Bissingen

#### 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 verkosten.

#### Vorführung mit Kostproben – max. 12 Teilnehmer

**Referentin:** Barbara Gerstmayr, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Do., 19.03.2020, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Schulküche Mittelschule, Schlachteggstr. 2, Gundelfingen  
**Termin:** Mo., 13.07.2020, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Mehrgenerationenhaus, Hauptstr. 43, Holzheim-Weisingen  
**Termin:** Mi., 23.09.2020, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim, Ulrichstr. 19, Wittislingen

#### Das isst mein Baby im ersten Lebensjahr!

Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost Ihres Babys zu beginnen? Für die Einführung der Beikost werden geeignete Lebensmittel vorgestellt. Die Unterschiede zwischen selbst gekocht und fertig gekauft werden diskutiert. Im Vortrag wird auf Ihre Fragen rund um das Thema Beikost eingegangen. Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu probieren.

#### Zweiteilig – max. 20 Teilnehmer

**Referentin:** Christine Krebs, Diplom-Ökotrophologin  
**Ort:** Lehrsaal, Landwirtschaftsschule, Landrat-Anton-Rauch-Platz 4, Wertingen

#### Teil 1 – Vortrag mit Produktausstellung

**Termin:** Do., 07.05.2020, 10:00 bis 11:30 Uhr

#### Teil 2 – Vortrag mit Kostproben

**Termin:** Do., 14.05.2020, 10:00 bis 11:30 Uhr

### ERNÄHRUNG AB DEM 10. MONAT

#### Auf geht's zum Familientisch

Sie erhalten die Basics für die Ernährung Ihres Kindes ab dem 10. Lebensmonat und lernen die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Sie erfahren wie Sie den Übergang zu einer ausgewogenen Familienkost gestalten können.

#### Theorie/Vortrag – max. 10 Teilnehmer

**Referentin:** Andrea Krebes, Ernährungsberaterin  
**Termine:** Do., 07.05.2020, 26.11.2020, jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** TSV Sportheim, Erzbischof-Schreiber-Weg 12, Bissingen

### ERNÄHRUNG AB DEM 1. LEBENSJAHR

#### Workshop Kleinkindernährung

Gemeinsam essen macht nicht nur satt und zufrieden, es stärkt auch den Familiensinn. Sie erfahren, wie Ihr Kind im 2. Lebensjahr am Familienessen stressfrei teilnehmen kann. Wir stellen Ihnen eine altersgerechte Ernährung vor. Die anschließend praktische Einheit wird Sie überzeugen, dass eine ausgewogene Ernährung auch Ihrem Kind gut schmeckt.

#### Praxis-Veranstaltung – max. 10 Teilnehmer

**Referentin:** Barbara Gerstmayr, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Mo., 27.04.2020, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Mehrgenerationenhaus, Hauptstr. 43 Holzheim-Weisingen  
**Termin:** Do., 18.06.2020, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Schulküche, Mittelschule, Schlachteggstr. 2, Gundelfingen  
**Termin:** Mi., 02.12.2020, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim, Wittislingen, Ulrichstr. 19

#### Kinderernährung – kinderleicht?

Was und wie viel braucht mein Kind wirklich? Brauchen wir Kindernahrungsmittel? Wie viel Flüssigkeit braucht mein Kind und welche Getränke sind geeignet? Sie bekommen viele Informationen und praxisrelevante Anregungen zu einer ausgewogenen Ernährung und gesundem Essverhalten Ihres Kindes.

#### Zweiteilig – max. 20 Teilnehmer

**Referentin:** Christine Krebs, Diplom-Ökotrophologin  
**Ort:** Lehrsaal, Landwirtschaftsschule, Landrat-Anton-Rauch-Platz 4, Wertingen

#### Teil 1 – Vortrag mit Produktpräsentation

**Termine:** Mi., 25.03.2020, 07.10.2020, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr

#### Teil 2 – Vortrag mit Verkostung

**Termine:** Mi. 01.04.2020, 14.10.2020, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr