

BEWEGUNG

„Bewegungs-Spiel-Räume“ im Haus für eine gesunde Entwicklung ihres Kindes

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 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 und Spiel und Spaß im Haus.

Terminvereinbarung nach Absprache

Spiel und Spaß bei jedem Wetter – raus in die Natur!

Taglich raus an die frische Luft! Mutig sein und Ausprobieren machen Ihr Kind stark. Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall! Ihr Kind liebt spielerische Entdeckungsreisen im Freien. Durch vielfältige Bewegungserfahrungen lernen Babys und Kinder sich und ihre Umwelt kennen. Mit Hilfe von Bewegung erfahren ihre Kleinen Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen im Freien.

Terminvereinbarung nach Absprache

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

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Pfarrkirchen
Ansprechpartnerin Ernährung
Maria Auer
Tel.: 08561 3004-133
Lärchenweg 12, 84347 Pfarrkirchen
Tel.: 08561 3004-0
poststelle@aelf-pk.bayern.de
www.aelf-pk.bayern.de

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Pfarrkirchen
Stand: Februar 2018
Druck: DPS Druck Brauneis e. K., Pfarrkirchen
Bildnachweis: © Getty Images



Angebote für Eltern-Kind-Gruppen

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

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 und Bewegung

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 verkosten.

Terminvereinbarung nach Absprache

Mehr Durchblick im Produktdschungel der Babynahrungen

Die Auswahl an Babynahrungen ist riesig, die Werbung verlockend und die Produktaussagen auf der Verpackung häufig verwirrend. Was braucht ein Baby in den einzelnen Entwicklungsstufen wirklich? Welche Logos und Siegel sind verlässlich?

Nach einer theoretischen Einführung in die Lebensmittel- und Säuglingsnahrungskennzeichnung geht es zum Einkaufstraining in einen Markt. Es wird ein Überblick über die einzelnen Produktgruppen gegeben.

Terminvereinbarung nach Absprache

FAMILIENKÜCHE 1.–3. LEBENSJAHR

Endlich! Essen mit Mama und Papa

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 bekommen viele Informationen und praxisrelevante Anregungen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Terminvereinbarung nach Absprache

BEWEGUNG

Bewegungsspaß für Babys von 5 bis 12 Monaten

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! Sie erfordern Beweglichkeit Muskelaufbau, die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten, sowie die Koordination aller Sinne. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind aktivieren und spielerisch hierbei unterstützen können. Mit einfachen Alltagsmaterialien kann eine bewegungsfreudige Umgebung geschaffen werden.

Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren. Sie erhalten weiterhin Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte.

Terminvereinbarung nach Absprache