



Programm - Onlineseminare

Ernährung und Bewegung für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahren

Anmeldung: AELF Augsburg: www.aelf-au.bayern.de/ernaehrung/jungefamilie



Online - Hoch die Tassen: Getränke in der Kinderernährung

Kinder müssen nicht nur mit allen Nährstoffen versorgt werden, sondern auch mit ausreichend Flüssigkeit. Aber wie viel ist eigentlich genug, und was stillt den Durst am besten und gesündesten? Und wie gelingt es, dass mein Kind gut und gerne trinkt? In dieser Veranstaltung wird die Bedeutung des Trinkens im Rahmen einer bedarfsgerechten Kost anhand der Ernährungspyramide vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Anregungen zur Umsetzung im Alltag.

Referentin: **Andrea Kainz-Weinert, Dipl. Ökotrophologin**

Termin: **Donnerstag, 07.11.2024 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF -Augsburg Online – Webex**

Online - Von der Milch zum Brei

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei! Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikost Einführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

Referentin: **Andrea Kainz-Weinert, Dipl. Ökotrophologin**

Termine: **Dienstag, 12.11.2024 – Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr, AELF – Augsburg Online - Webex**

Online – Entspannt am Familientisch – So geht's!

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

Referentin: **Andrea Kainz-Weinert, Dipl. Ökotrophologin**

Termin: **Mittwoch, 27.11.2024 – Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr, AELF – Augsburg Online - Webex**

Präsenzkurse

Vom Brei zum Familientisch – schnelle Gerichte für den Übergang

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. In dieser Praxisveranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell für die Speiseplanung kennen. Gemeinsam stellen wir geeignete Gerichte her und verkosten diese.

Schwerpunkt Frühling/Sommer/Herbst/Winter

Referentin: **Priscila Scheidt, Fachreferentin für Hauswirtschaft und Ernährung**

Termin: **Dienstag, 08.10.2024 – Uhrzeit: 18:00 – 20:30 Uhr, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Johann-Niggel-Straße 7, 86316 Friedberg**



Netzwerk
Junge Eltern / Familien

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Augsburg



Präsenzkurse

Mit Kleinkindern unterwegs – gesunde Snacks selbst gemacht

Zwischenmahlzeiten haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) "Mahlzeit" füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen.

Sie lernen bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und gekaufte Snacks unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss werden Zwischenmahlzeiten gemeinsam zubereitet. Handlich verpackt und lecker - Ihre Kinder werden begeistert sein.

Schwerpunkt Frühling/Sommer/Herbst/Winter

Referentin: **Priscila Scheidt, Fachreferentin für Hauswirtschaft und Ernährung**

Termin: **Dienstag, 22.10.2024 – Uhrzeit: 18:00 – 20:30 Uhr,**

Ort: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Johann-Niggel-Straße 7, 86316 Friedberg

Anmeldung für die Kurse über: AELF Augsburg: www.aelf-au.bayern.de/ernaehrung/jungefamilie

Netzwerkkurse in Zusammenarbeit mit der VHS Aichach

Bitte melden Sie sich für diesen Kurs telefonisch bei der vhs Telefon 08251/8737-0

Kleinkindernährung – kompakt, schnell, gesund und alltagstauglich

Am Familientisch – mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder.

Nach einem praxisnahen Theorieteil geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Referentin: **Monika Blankenhorn** (Hauswirtschaftsmeisterin u. Ernährungsreferentin)

Termin: **Mittwoch, 06.11.2024 - Uhrzeit: 17:00 – 20:00 Uhr**

Ort: Geschwister Scholl Schule, Jahnstr. 4, 86551 Aichach

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs: Telefon 08251/8737-0

VHS Kursnummer: **C61403-01**



Netzwerk
Junge Eltern / Familien

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Augsburg



Netzwerkkurse in Zusammenarbeit mit der VHS Aichach

Bitte melden Sie sich für diesen Kurse telefonisch bei der vhs Telefon 08251/8737-0

Elternteil – Kind – Kochkurs: Kinder an die Töpfe

Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam kochen

(Praxisveranstaltung mit Kind)

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln.

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Referentin: **Monika Blankenhorn** (Hauswirtschaftsmeisterin u. Ernährungsreferentin)

Termin: **Samstag, 09.11.2024 - Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr**

Ort: Geschwister Scholl Schule, Jahnstr. 4, 86551 Aichach

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs: Telefon 08251/8737-0

VHS Kursnummer: C61403-02

Netzwerkkurse in Zusammenarbeit mit Landratsamt Augsburg - KOKI Frühe Hilfen und der VHS Augsburg – Land

Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam kochen

(Praxisveranstaltung für je ein Elternteil mit Kind 1- 3 Jahre)

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln.

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Referentin: **Gudrun Schenker** (Diätassistentin)

Termin: **Freitag, 11.10.2024 - Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr (Küche)**

Ort: Begegnungsstätte du & hier, Kirchstraße 12, 86368 Gersthofen

Kosten: 3,00 € pro Elternteil

3,00 € Material je Eltern/Kind-Paar

Bitte mitbringen: Schürze und kleine Behälter für Kostproben

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs Augsburg:

Telefon 0821 / 344 84-18

VHS Kursnummer: 242GE9305k



Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus!

Lustvolle „Bewegungs-Spiel-Räume“ sind überall! Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Sie erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Bitte beachten: das Kind muss selbständig laufen können

Referentin: Annika Riedel (Bildungsreferentin für Gesundheitsförderung und Prävention, Ergotherapeutin)

Termin: **Donnerstag, 17.10.2024 - Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr (Mehrzweckraum)**

Ort: Begegnungsstätte du & hier, Kirchstraße 12, 86368 Gersthofen

Kosten: 3,00 € pro Elternteil

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs Augsburg:

Telefon 0821 / 344 84-18

VHS Kursnummer: 242GE9302f

Präsenzkurse in Kooperation mit

**Gesundheitsregion plus Landkreis Augsburg
Gesundheitsregion plus Landkreis Aichach-Friedberg
Josefinum Augsburg
Kinderschutzbund Augsburg
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg**

Frauen stärken für eine gesunde Zukunft *Bewegung und Ernährung für die werdende Mutter und Ihr Baby*

Jeder Kurs besteht aus zwei Terminen, einem zum Thema Ernährung und einem zum Thema Bewegung. Sie erfahren, wie Sie sich in der Schwangerschaft optimal ernähren, um Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes zu fördern. Auch erhalten Sie Tipps, wie der Übergang von Milchnahrung auf Beikost gelingt. Außerdem wird thematisiert, warum Bewegung in der Schwangerschaft für Sie und Ihr Kind wichtig ist. Auch werden Ihnen praktische Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr Kind in einen aktiven Lebensstil einbinden können.

Termine und Veranstaltungsorte siehe



Anmeldung über die Website: <https://lra-aic-fdb.konsentas.de/form/22/>

