

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

Pasta, Tomate und Co. für Kleinkinder

Die traditionelle mediterrane Küche ist eine Schatzkiste voller hochwertiger Inhaltsstoffe. Mit sorgfältig ausgewählten Rezepten lernen Sie ganz nebenbei die wichtigsten Aspekte der mediterranen Ernährung kennen und lieben. *Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste.*

Landkreis Regen

Workshop zum Mitkochen

Referentin: Katrin Kreitmeier, Diätassistentin

Termine: Fr., 08.04.2016, 9:00 bis 12:00 Uhr
Fr., 19.08.2016, 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

Kosten: 3 € für Lebensmittel

Anmeldung: bis 01.04.2016 / 12.08.2016

Landkreis Freyung-Grafenau

Theorie trifft Praxis

Referentin: Johanna Kannamüller, Ernährungsfachfrau

Termin: Di., 04.10.2016, 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen

Kosten: 3 € für Lebensmittel

Anmeldung: bis 27.09.2016

Rundum gesund – Ernährung für Klein & Groß

Unsere Kinder sind wie kleine Getreidekörner – nur auf gutem Boden können sie feste Wurzeln bilden und wachsen. Dazu gehört natürlich eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Hierzu erhalten Sie von der Ernährungsfachfrau wichtige Informationen und Rezepte zum Ausprobieren während Ihre Kinder die Lebensmittelschätze eines Bauernhofs kennenlernen.

Landkreis Freyung-Grafenau

Sinneserfahrung verbunden mit der Hinführung zu regionalen Lebensmitteln

Referenten: Christiane Zeintl, Erlebnisbäuerin
Susanne Pöhn, Fachoberlehrerin

Termin: Sa., 02.07.2016, 9:30 bis 11:30 Uhr

Ort: ErlebnisBauernhof Zeintl, Mitterdorf 6, 94572 Schöfweg

Kosten: 3 € für Lebensmittel

Anmeldung: bis 24.06.2016

ANGEBOTE FÜR MUTTER-KIND-GRUPPEN

Milchschnitte, Fruchtzwerg und Co. – Süß geht auch anders

Sie erhalten viele Tipps und Tricks, wie Sie den Süßigkeitsdrang Ihres Kindes auf gesunde Weise befriedigen können ohne auf das bunte Angebot von Kinderlebensmitteln zurückgreifen zu müssen.

Vortrag mit Praxisbeispielen

Referentin: Barbara Schedlbauer,
Dipl. Ökotrophologin

Dauer: 1,5 Stunden

Buchbar für Gruppen mit mindestens 6 Teilnehmern, Termin und Ort nach Vereinbarung.

Alle weiteren Veranstaltungen können auch außerhalb der genannten Termine gebucht werden. Mindestteilnehmer: 6 Mamas oder Papas, je nach Veranstaltung mit oder ohne Kind.

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Regen

Ansprechpartnerin Ernährung

Ramona Kölbl

Tel.: 09921 608-157

Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

Tel.: 09921 608-0, Fax 09921 608-142

poststelle@aelf-rg.bayern.de

www.aelf-rg.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:

www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen

Stand: Januar 2016

Bildnachweis: © Getty Images



Programmreihe 2016

Kinderleicht und lecker

Fit und gesund durch
den Familienalltag mit
Kindern bis drei Jahren

– Ernährung –

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

- > Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss des jeweiligen Termins.
- > Alle Kurse sind kostenfrei. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € pro Teilnehmer für Lebensmittel anfallen.
- > Bitte sagen Sie ab, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

Baby und Mama gut versorgt

Welche Lebensmittel darf ich eigentlich während der Stillzeit essen – auf was sollte ich verzichten? Auf diese und viele weitere Fragen gibt Ihnen Matthias Hoffmeister kompetente Antworten und viele hilfreiche Tipps zur Ernährung in der Stillzeit.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag

Referent: Matthias Hoffmeister, Apotheker
Termin: Di., 12.04.2016, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Röhrnbach, Marktplatz 8, 94133 Röhrnbach
Anmeldung: bis 05.04.2016

Jetzt ist's Zeit für Beikost – wie der Übergang zur festen Nahrung gelingt!

Ab wann sollten Sie frühestens mit B(r)eikost beginnen? Brei aus dem Gläschen oder doch lieber selber machen? Welchen Brei gibt es wann? Dieser Workshop gibt Antworten auf die vielen Fragen rund um den Übergang zur festen Nahrung.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag

Referent: Matthias Hoffmeister, Apotheker
Termin: Di., 08.03.2016, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Röhrnbach, Marktplatz 8, 94133 Röhrnbach
Anmeldung: bis 01.03.2016

Anmeldung: bis 01.03.2016

Vortrag mit Praxisbeispielen

Referentin: Marlies Würzner, Stillberaterin IBCLC
Termin: Do., 27.10.2016, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Elisabeth Sterr, Schwarzaierstr. 9, 94481 Grafenau
Anmeldung: bis 20.10.2016

Anmeldung: bis 20.10.2016

Landkreis Regen

1. Teil: Vortrag

Referentin: Katrin Kreitmeier, Diätassistentin
1. Termin: Fr., 26.02.2016, 10:00 bis 11:30 Uhr
2. Termin: Fr., 06.05.2016, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Sonnenlicht, Waldschmidweg 44, 94227 Zwiesel
Zufahrt über Kreiskrankenhaus Zwiesel
Anmeldung: bis 19.02.2016 / 29.04.2016

Anmeldung: bis 19.02.2016 / 29.04.2016

2. Teil: Theorie trifft Praxis

Referentin: Katrin Kreitmeier, Diätassistentin
1. Termin: Fr., 04.03.2016, 15:30 bis 17:00 Uhr
2. Termin: Fr., 13.05.2016, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Mittelschule Zwiesel, Schulküche, Böhmergasse 7, 94227 Zwiesel
Anmeldung: bis 26.02.2016 / 06.05.2016

Anmeldung: bis 26.02.2016 / 06.05.2016

Abendbrei und Babyschlaf

Wie groß ist der Einfluss der Nahrung auf das Durchschlafen des Babys? Wie wichtig ist der Schnuller? Viele Fragen stellen sich, wenn es um den gesunden Babyschlaf geht. Frau Würzner gibt Ihnen auf diese Fragen Antworten und Empfehlungen.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag mit Gesprächsrunde

Referentin: Marlies Würzner, Stillberaterin IBCLC
Termin: Do., 23.06.2016, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Röhrnbach, Marktplatz 8, 94133 Röhrnbach
Anmeldung: bis 16.06.2016

Anmeldung: bis 16.06.2016

Termin: Do., 24.11.2016, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Hebammenpraxis Elisabeth Sterr, Schwarzaierstr. 9, 94481 Grafenau
Anmeldung: bis 17.11.2016

Anmeldung: bis 17.11.2016

Das beste Essen für mein Kind

In Theorie und Praxis lernen Sie, wie mit frischen Lebensmitteln der Jahreszeit entsprechende, einfache, gesunde, leckere und preiswerte Gerichte zubereitet werden können, die auch kinderleicht Zuhause nachzukochen sind. *Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste.*

Landkreis Regen

Workshop zum Mitkochen für Kinder ab 1 Jahr

Referentin: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Fr., 22.04.2016, 15:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen
Kosten: 3 € für Lebensmittel
Anmeldung: bis 15.04.2016

Kosten: 3 € für Lebensmittel

Anmeldung: bis 15.04.2016



Ratz-fatz gekocht – die schnelle Familienküche

Keine Zeit und trotzdem gesund gekocht? Mit diesem Kurs ist das kein Problem mehr! Sie lernen was Sie bei der Lebensmittelauswahl, der Zubereitung und beim Einkauf bereits beachten können, um Ihrer Familie etwas Gutes zu tun. *Bitte mitbringen: Behälter für Reste.*

Landkreis Regen

Theorie trifft Praxis

Referentin: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Fr., 07.10.2016, 15:00 bis 17:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen
Kosten: 3 € für Lebensmittel
Anmeldung: bis 30.09.2016

Kosten: 3 € für Lebensmittel

Anmeldung: bis 30.09.2016

Landkreis Freyung-Grafenau

Theorie trifft Praxis

Referentin: Stefanie Schiller, HBL
Termin: Fr., 14.10.2016, 15:00 bis 17:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen
Kosten: 3 € für Lebensmittel
Anmeldung: bis 06.10.2016

Kosten: 3 € für Lebensmittel

Anmeldung: bis 06.10.2016