



**Terminankündigungen 12.11.2024**

---

## **Richtig gut essen und bewegen– Kurse in Theorie und Praxis für junge Eltern**

**Kaufbeuren, 12.11.2024** – Im Dezember bietet das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kaufbeuren verschiedene Kurse aus dem Bereich Ernährung und Bewegung. Angesprochen sind Mütter, Väter und alle, die Kinder bis zu drei Jahren betreuen.

### **Vortrag | Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem**

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie das herausfinden können.

- Donnerstag, 06.12.2024
- 9:30 -11.00 Uhr
- Referentin: Friederike Konrad, Diätassistentin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Hand in Hand Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 05.12.2024**

Seite 1 von 3

## **Vortrag mit Praxis | Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren**

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

- Dienstag, 10.12.2024
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Martina Fischer, PEKiP-Gruppenleiterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 09.12.2024**

## **Vortrag | Babybrei trifft Fingerfood**

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Hier erfahren Sie wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z. B. Baby-led weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

- Mittwoch, 11.12.2024
- 09:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei

Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Nähere Informationen und das gesamte Programm finden Sie auf unserer Homepage: [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie).

Dort können Sie sich online anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an [poststelle@aelf-kf.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-kf.bayern.de).



**Bildunterschrift:** Netzwerk Junge Eltern/Familie

**Bildnachweis:** (c) freepik.com (Abdruck honorarfrei)