

## Bewegung

### Bewegung in der Natur

Kinder sollten täglich mindestens eine Stunde draußen in Bewegung sein. Wir machen mit Ihnen und Ihrem Kind eine spannende Wandertour durchs Museum und stärken uns danach mit einem kindgerechten Picknick.

**Referenten:** Johanna Pösl, Übungsleiterin  
M. Hermann-Ruidisch, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Do., 28.09.2017, 9:30 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** Oberpfälzer Freilandmuseum  
Neusath-Perschen, Neusath 200,  
92507 Nabburg  
(Treffpunkt: Eingang)

### PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Ihr Wunsch ist, dass sich Ihr Kind gut entwickelt. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihr Baby durch Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen in seiner Entwicklung unterstützen und animieren können, selbst aktiv zu werden.

**Referentin:** Gabi Kroth-Gawlista, PEKiP-Leiterin  
**Termin:** Fr., 06.10.2017, 9:00 bis 10:00 Uhr  
Babys bis 6 Monate  
**Termin:** Fr., 06.10.2017, 10:30 bis 11:30 Uhr  
Babys von 6 bis 12 Monaten  
**Ort:** LAWENDLS, Maximilianstr. 8,  
Fronberg, 92421 Schwandorf

### Bewegung – Tor zum Leben

Kinder, die sich viel bewegen, entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Bewegung fördert neben Muskel- und Knochenwachstum das Herz-Kreislaufsystem und die Gehirnentwicklung. Sie erhalten hier Hintergrundwissen und Ideen für mehr Bewegung in Ihrem Familienalltag.

**Vortrag mit Bewegungseinheiten für Eltern**  
**Referentin:** Dr. Marlene Groitl, Übungsleiterin  
**Termin:** Mi., 18.10.2017, 19:30 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** AELF Schwandorf, Regensburger  
Str. 51, 92507 Nabburg

### Kunterbunter Küchenspaß

Kleine Kinder bewegen sich gerne und brauchen viel Bewegung für eine gesunde körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Wir geben Ihnen Anregungen, wie Sie mit Küchenutensilien Freude an der Bewegung vermitteln.

**Für Kinder von 1,5 bis 2 Jahren**  
**Referentin:** Johanna Pösl, Übungsleiterin  
**Termin:** Do., 26.10.2017, 09:30 bis 10:30 Uhr  
**Ort:** Haus am Fluss, Ledererweg 2 b,  
92507 Nabburg

### Krabbel dich fit

Mit dem Krabbeln beginnt das Baby nicht nur seine Umwelt zu erkunden. Krabbeln trainiert die Muskulatur und fördert Koordination und Gehirnentwicklung. Sie erhalten in diesem Kurs Anregungen für spielerische Bewegungsmöglichkeiten im Krabbelalter.

**Für Babys ab 6 Monate**  
**Referentin:** Christine Wild, Hebamme  
**Termin:** Fr., 24.11.2017, 09:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** LAWENDLS, Maximilianstr. 8,  
Fronberg, 92421 Schwandorf

### 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 (AELF)  
Schwandorf  
Ansprechpartnerin Ernährung  
Elisabeth Beer  
Tel.: 09433 896-330  
Regensburger Straße 51, 92507 Nabburg  
Tel.: 09433 896-0  
[poststelle@aelf-sd.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-sd.bayern.de)  
[www.aelf-sd.bayern.de](http://www.aelf-sd.bayern.de)

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



### Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schwandorf  
Stand: Juli 2017  
Druck: Manntau GbR, Nabburg  
Bildnachweis: ©Titel: Africa Studio – Fotolia.com  
© Innenseite: nuzza11 – Fotolia.com



Programmreihe 2. Halbjahr 2017

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 bewältigen – 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 mit Ausnahme des Eintritts ins Oberpfälzer Freilandmuseum.
- > 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, damit andere Eltern nachrücken können.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

### ERNÄHRUNG IM 1. LEBENSJAHR

#### Babys erster Brei

Nach dem 4. Monat sollte mit der Beikost begonnen werden. Gläschen oder Selberkochen – das ist hier die Frage. Sie erhalten Informationen über die richtige Beikosteinführung und wie Sie verschiedene Breie kostengünstig und schnell selber herstellen können.

**Referenten:** Christine Wild, Hebamme (Theorie)  
Petra Fleischmann, Hebamme (Praxis)  
**Termin:** Di., 17.10.2017, 19:45 bis 22:00 Uhr  
**Ort:** LAWENDLS, Maximilianstr. 8, Fronberg, 92421 Schwandorf

#### Endlich essen am Familientisch

Mit dem 1. Geburtstag Ihres Kindes endet die Breizeit. Welche Gerichte sind ab jetzt empfehlenswert? Wie gelingen harmonische Mahlzeiten und was tun bei Lebensmittelunverträglichkeiten und anderen Ernährungsproblemen?

**Vortrag**  
**Referentin:** Johanna Baumann, Dipl.-Ökotrophologin  
**Termin:** Do., 16.11.2017, 19:30 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** Bürgertreff Burglengenfeld, Am Europaplatz 1, 93133 Burglengenfeld

### ERNÄHRUNG 1. BIS 3. LEBENSJAHR

#### Schnelle Küche ohne Fix & Co.

Häufig fehlt zum Kochen die Zeit. Doch Fertiggerichte sind für Kinder keine Lösung für alle Tage. Sie lernen in diesem Kurs Möglichkeiten kennen, wie Sie frische Lebensmittel der Saison zu schnellen, schmackhaften und vollwertigen Gerichten für Herbst/Winter kombinieren können.

**Vorführung mit Mitarbeit und Verkostung**  
**Referentin:** Karin Schmidt, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Do., 21.09.2017, 18:30 bis 21:30 Uhr  
**Ort:** AELF Schwandorf, Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

#### Leckerer am Familientisch – so einfach geht's

Ihr Kind kann nun am Tisch mitessen. Mit Hilfe der Ernährungspyramide lernen Sie, Lebensmittel zu vollwertigen Mahlzeiten für die ganze Familie zusammenzustellen. Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps zur Ernährung von Kleinkindern.

**Gemeinsames Kochen mit Kostproben**  
**Referentin:** Maria Münz, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Do., 12.10.2017, 18:30 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** Telemann Grund- und Mittelschule, Regensburger Str. 73, 93158 Teublitz

### ERNÄHRUNG 1. BIS 3. LEBENSJAHR

#### Kinderlebensmittel unter der Lupe

Im Supermarkt gibt es immer mehr Lebensmittel speziell für Kinder. Braucht Ihr Kind diese Produkte oder sind sie überflüssig? Wir werfen einen kritischen Blick auf die Zutatenliste und geben Ihnen Strategien im maßvollen Umgang mit Süßem an die Hand.

**Vortrag mit Kostproben**  
**Referentin:** Johanna Baumann, Dipl.-Ökotrophologin  
**Termin:** Mo., 23.10.2017, 19:00 bis 20:30 Uhr  
**Ort:** AELF Schwandorf, Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

#### Komm, wir frühstücken

Mit einem ausgewogenen Frühstück startet es sich leichter in den Tag, Zwischenmahlzeiten bringen neue Energie. Was tun, wenn man einen kleinen Morgenmuffel zu Hause hat? Sie erhalten Anregungen für Frühstücksvarianten und den kleinen Hunger zwischendurch.

**Gemeinsame Zubereitung mit Verkostung**  
**Referentin:** Maria Münz, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Do., 09.11.2017, 18:30 bis 20:30 Uhr  
**Ort:** AELF Schwandorf, Regensburger Str. 51, 92507 Nabburg

### ERNÄHRUNG 1. BIS 3. LEBENSJAHR

#### Bausteine der Kleinkindernährung

Die Essensgewohnheiten in der Kindheit prägen unser späteres Essverhalten. Was können Sie tun, wenn Ihr Kind Gemüse verschmäht oder nicht zu den Mahlzeiten essen will? Sie erfahren, welche Lebensmittel Ihr Kind zum Großwerden braucht und erhalten wertvolle Tipps.

**Vortrag**  
**Referentin:** Gabriele Ludwig, Dipl.-Ökotrophologin  
**Termin:** Di., 21.11.2017, 19:30 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** Volksbildungswerk Nittenau, Gerichtsstr. 11, 93149 Nittenau

### ANGEBOT FÜR KINDERKRIPPEN UND MUTTER-KIND-GRUPPEN

Eltern-Kind-Gruppen und Kinderrippen können je nach Thema die Veranstaltungen auch als Elternabend oder für die Gruppenstunde buchen. Erforderlich ist eine Teilnehmerzahl von mindestens 8 Personen.

Nähere Informationen und Buchung am AELF Schwandorf bei der Ansprechpartnerin für Ernährung: Elisabeth Beer, Tel.: 09433 896-330, E-Mail: elisabeth.beer@aelf-sd.bayern.de