



## Programm - Onlineseminare

### Ernährung und Bewegung für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahren

#### Gut ernährt! Gesund und fit durch die Schwangerschaft

"Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern viele Schwangere. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung".

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

**Termin: Dienstag, 18. Oktober 2022 - Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr, AELF - Augsburg Online - Webex**

#### Gut bewegt! Gesund und fit durch die Schwangerschaft

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist genauso wichtig wie die bedarfsgerechte Ernährung. Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf ist Bewegung wünschenswert und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby. Welche Bewegungsarten empfehlenswert sind und wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann wird anhand von praktischen Übungen gezeigt."

**Referentin: Sandra Burger, Sportwissenschaftlerin**

**Termin: Dienstag, 25. Oktober 2022 - Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr, AELF - Augsburg Online - Webex**

#### Hallo Löffel – mein neuer Freund! Gesunde Beikost

Das Baby ist da - und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwischen dem 5. und 7. Monat als ersten Brei einen Gemüse-Kartoffel-Brei einzuführen. Monat für Monat kommen weitere Breie dazu. Sie erhalten Informationen zum „Beikost-Schema“, wie Sie Breie selbst herstellen können und zur Auswahl von Fertigprodukten. Ein Ausblick auf den Übergang zum Familienessen wird gegeben.

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

**Termin: Montag, 31. Oktober 2022 - Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

#### Jedes Kind is(s)t anders!

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis zu einem genussvollen, gesunden Essverhalten wird in den ersten zwei bis drei Lebensjahren gelegt. Sie erhalten Informationen zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, Rituale, Rhythmen und die Regeln, die das Essen begleiten. Diese Erfahrungen prägen das Essverhalten eines Kindes ein Leben lang.

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

**Termin: Dienstag, 08. November 2022 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

#### Trinken will gelernt sein!

Kinder müssen nicht nur mit allen Nährstoffen versorgt werden, sondern auch mit ausreichend Flüssigkeit. Manche Kinder aber trinken nicht gerne und für Eltern kann das anstrengend werden. Kalorienfreie Alternativen zu Leitungswasser gibt es nur wenige, zu Getränken aus dem Supermarkt einige. Die Bedeutung des Trinkens in einer bedarfs-gerechten Kost wird anhand der Ernährungspyramide vorgestellt und Sie erhalten Anregungen zur Umsetzung in den Alltag.

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

**Termin: Mittwoch, 23. November 2022 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

# Bewegung macht schlau!

Babys und Kinder bewegen sich von Natur aus gerne - von Anfang an. Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Babys und Kindern und fördert sowohl ihre motorischen und geistigen Fähigkeiten als auch ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren. Sie erhalten weiterhin Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte. Der Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Kindern und deren Familien werden kann.

**Referentin: Sandra Burger, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin**

**Termin: Dienstag, 29. November 2022 - Uhrzeit: 17:00 bis 18:30 Uhr, AELF -Augsburg Online – Webex**

## Geplante Präsenzveranstaltung

### Schnelle Küche für die ganze Familie

Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance es an Lebensmittel heranzuführen. Dazu ist wichtig, die Grundlagen der kindlichen Essentwicklung zu kennen und darauf angemessen zu reagieren. Um die Grundbotschaften einer ausgewogenen Ernährung in die Praxis umzusetzen hilft das Modell der „Ernährungspyramide“. Wir stellen gemeinsam in kleinen Gruppen Gerichte her, die Kinder helfen dabei mit. Zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam.

**Referentin: Kremers Hanna, Diätassistentin**

**Termin: Dienstag, 25. Oktober 2022 - Uhrzeit: 17:30 bis 20:00 Uhr**

**Ort: AELF Augsburg, Dienstort Friedberg, Johann-Niggel-Straße 7, 86316 Friedberg**

**Bitte bringen Sie eine Schürze und kleine Vorratsdosen für Reste mit.**

**Anmeldung für die Kurse über: AELF Augsburg: [www.aelf-au.bayern.de/ernaehrung/jungefamilie](http://www.aelf-au.bayern.de/ernaehrung/jungefamilie)**

---

## Netzwerkkurse in Zusammenarbeit mit der VHS Aichach

### Kleinkindernährung - kompakt, schnell, gesund und alltagstauglich

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten verschiedene Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Zwischenmahlzeiten, Snacks) zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

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

**Termin/Uhrzeit: Donnerstag, 20. Oktober 2022 - 17:00 – 20:00 Uhr**

**Ort: Edith-Stein-Schule, Schulstraße 29, 86551 Aichach**

**Anmeldung über: [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de)**

**VHS Kursnummer: Y61403-01**

### Kinder an die Töpfe: Papa - Kind – Kochkurs

Praxisveranstaltung mit Kind

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahre in der Küche schon mithelfen? Viele Mütter scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder vieles lernen und bekommen einen anderen Bezug zur Nahrung. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.

Bringen Sie für sich und Ihr Kind jeweils eine Schürze mit und kleine Behälter zum Mitnehmen von Speisen.

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

**Termin/ Uhrzeit: Samstag, 22. Oktober 2022 - 10:00 – 12:30 Uhr**

**Ort: Edith-Stein-Schule, Schulstraße 29, 86551 Aichach**

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

**VHS Kursnummer: Y61403-02**

### Kinder an die Töpfe: Elternteil - Kind – Kochkurs

Praxisveranstaltung mit Kind - **Kursinhalt siehe Papa – Kind – Kochkurs**

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

**Termin/ Uhrzeit: Samstag, 22. Oktober 2022 - 13:30 – 16:00 Uhr**

**Ort: Edith-Stein-Schule, Schulstraße 29, 86551 Aichach**

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

**VHS Kursnummer: Y61403-03**