Netzwerk
Junge Eltern / Familien

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Augsburg

Programm - Onlineseminare

Ernährung und Bewegung
für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahren

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**

Termine: **Dienstag – 14.11.2023 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

Gesund und mit Bewegung 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**

Termine: Donnerstag, **16.11.2023 - Uhrzeit: 17:00 bis 18:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

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 Beikosteinführung.
Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

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

Termine: **Dienstag, 10.10.2023 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF -Augsburg Online – Webex**

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: **Dienstag, 24.10.2023 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr,** AELF -**Augsburg Online – Webex**

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: **Dienstag, 17.10.2023 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF -Augsburg Online – Webex**

Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren

Bewegung bewegt alles und ist der Motor für eine gesunde Entwicklung! Das Baby „begreift“ die Welt mit allen Sinnen und mit Hilfe der Bewegung.
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.

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

Termin: **Donnerstag, 09.11.2023 - Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr, AELF -Augsburg Online – Webex**

Zweigeteilte geplante Präsenzveranstaltung am AELF Friedberg

Die beiden Kursteile können nur gemeinsam gebucht werden

Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft

Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und unsere Herausforderung im 21. Jahrhundert. Der Begriff ist in aller Munde!
Doch was bedeutet er eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen?
Ist nachhaltig leben mit „Bio“ essen gleichzusetzen?
Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in dieser Veranstaltung. Sie soll außerdem Inspiration sein und Sie dazu ermuntern, über die eigene Ernährung nachzudenken und Verhaltensänderungen im Sinne eines nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstils vorzunehmen.

Hier lautet die Devise „Mit kleinen Schritten zum großen Ziel“.

Alltagstaugliche Anregungen runden die Veranstaltung ab.

Termin: Montag, 02.10.2023 - 18:00 – 19:30 Uhr - Theorievortrag
Im Anschluss werden gemeinsam im Praxiskurs entsprechende nachhaltige Speisen (sh. unten) zubereitet.

Referentin: **Kremers Hanna, Diätassistentin**

Schnelle saisonale, regionale und nachhaltige Küche für die ganze Familie

Dieser Teil gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen und nachhaltigen Lebensmitteln, Schwerpunkt Sommer zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Termin: Montag, 02.10.2023 – 19:30 – 21:00 Uhr - Praxisteil

Referentin: **Kremers Hanna, Fachreferentin**

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

Anmeldung für die Kurse über: AELF Augsburg: www.aelf-au.bayern.de/ ernährung/ junge familie

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: **Mittwoch, 08.11.2023 - 17:00 – 20:00 Uhr**

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

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs. Telefon 08251/8737-0 VHS Kursnummer: **A61403-01**

Kinder an die Töpfe: für Kinder von 2-3 Jahren

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, 11.11.2023 - 09:30 – 12:00 Uhr**

Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule; Jahnstraße 4, 86551 Aichach, Schulküche Raum GS3

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs. Telefon 08251/8737-0 VHS Kursnummer: **A61403-02**

Kinder an die Töpfe: für Kinder von 2 -3 Jahren

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, 18.11.2023 - 09:30 – 12:00 Uhr**

Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule; Jahnstraße 4, 86551 Aichach, Schulküche Raum GS3

Anmeldung über: www.vhs-aichach-friedberg.de

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs. Telefon 08251/8737-0 VHS Kursnummer: **A61403-03**