

## Bewegung

### ESSEN IM KLEINKINDALTER

#### Stress am Familientisch

Wenn Essen zum Problem wird – mein Kind isst zuviel oder zu wenig, es mag kein Fleisch oder kein Gemüse. Wie sollen Eltern reagieren? Essen ist doch wichtig für eine gesunde Entwicklung und soll auch Freude machen.

Welche Gefahren birgt es, Kinder mit Essen zu trösten, zu belohnen oder damit gar Langeweile zu vertreiben?

**Vortrag**

**Referentin:** Bettina Schlegel-Krogloth,  
Diätassistentin

**Dauer:** 1,5 Stunden/1 Stunde online

**Angebot für Gruppen**

**Termin:** jederzeit am Ort Ihrer Wahl

#### Entwicklung braucht Bewegung

Babys und Kleinkinder bewegen sich von Natur aus gerne. Bewegung macht Spass, trainiert die Sinne und fördert neben der körperlichen auch die geistige und emotionale Entwicklung. Wie Sie Ihren Kleinen im Alltag Impulse für Körperwahrnehmung und Bewegung geben können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Da sich die motorische Entwicklung in den einzelnen Lebensabschnitten stark unterscheidet, sind die ersten beiden Lebensjahre in vier Abschnitte aufgeteilt, damit Sie Ihr Kind altersgerecht fördern können.

**Vortrag mit praktischen Übungsanregungen**

**Referentin:** Cindy Daka, Ergotherapeutin

**Dauer:** 1,5 Stunden/1,5 Stunde online

**Angebot für folgende Altersgruppen**

0 bis 5 Monaten

5 bis 8 Monaten

8 bis 12 Monaten

12 bis 24 Monaten

**Angebot für Gruppen**

**Termin:** jederzeit am Ort Ihrer Wahl

#### Beschwingt um Tisch und Stuhl

Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen dürfen, ist der gesamten Entwicklung zuträglich. Mit musikalischen und rhythmischen Bewegungsideen geben wir Ihnen Anregungen gemeinsam mit Ihren Kindern Bewegung in den Alltag zu integrieren.

**Vortrag mit praktischen Übungsanregung für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren**

**Referentin:** Cindy Daka, Ergotherapeutin

**Dauer:** 1,5 Stunden/1,5 Stunde online

**Angebot für Gruppen**

**Termin:** jederzeit am Ort Ihrer Wahl

### 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  
Traunstein

Ansprechpartnerin Ernährung

Irmgard Hofbeck

Tel.: 0861 7098-8167

Schnepfenluckstraße 10, 83278 Traunstein

Tel.: 0861 7098-0

[poststelle@aelf-ts.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ts.bayern.de)

[www.aelf-ts.bayern.de](http://www.aelf-ts.bayern.de)

Kursinformationen und

Anmeldung unter:

[www.aelf-ts.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-ts.bayern.de/ernaehrung/familie)



### Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Traunstein

Stand: April 2021

Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Sverre Haugland

Innen: nuzza11 – Fotolia.com



### Programmreihe

## 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 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

- > Alle Kurse sind kostenfrei.
- > Die Angebote richten sich an Gruppen.
- > Aktuelle Einzeltermine zu den Themen finden Sie auf unserer Homepage.
- > Nahezu alle Kurse werden online angeboten.
- > Die Teilnehmerzahl pro Termin beträgt mindestens 6 Personen.
- > Bei Präsenzveranstaltungen liegt die Aufsichtspflicht für die Kinder bei den begleitenden Erwachsenen.

### SCHWANGERSCHAFT

#### Ernährung in der Schwangerschaft

Wieviel soll ich essen? Welche Lebensmittel sollte ich meiden. Kann ich mich vegetarisch/vegan ernähren? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen auf. Als werdende Mutter sind Sie besonders auf eine ausgewogene Ernährung und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil bedacht. Hier erhalten Sie Informationen und Antworten auf Ihre Fragen.

**Vortrag**

**Referentin:** Miriam Schaufler, Dipl. Ökotrophologin  
**Dauer:** 1,5 Stunden/1 Stunde online

**Angebot für Gruppen**

**Termin:** jederzeit am Ort Ihrer Wahl

### SÄUGLINGSERNÄHRUNG

#### Babys erster Brei – praxisnah und kreativ

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit frischen Zutaten einfach und schnell Babykost zubereiten. Sie erfahren, wie Sie die Beikost Schritt für Schritt einführen können und erhalten auch Informationen zur Auswahl von Fertigprodukten.

**Vortrag**

**Referentin:** Miriam Schaufler, Dipl. Ökotrophologin  
**Dauer:** 1,5 Stunden/1 Stunde online

**Angebot für Gruppen**

**Termin:** jederzeit am Ort Ihrer Wahl

### ESSEN IM KLEINKINDALTER

#### Essensspaß für Kleinkinder

Sie informieren sich in einem Vortrag über gesunde und schmackhafte Kinderernährung auf der Basis der Ernährungspyramide. Viele Beispiele erleichtern Ihnen die Umsetzung in die Praxis.

**Vortrag**

**Referentin:** Miriam Schaufler, Dipl. Ökotrophologin  
**Dauer:** 1,5 Stunden/1 Stunde online

**Angebot für Gruppen**

**Termin:** jederzeit am Ort Ihrer Wahl

#### Alles im grünen Bereich – vegetarische Kostformen in der Diskussion

Vegetarische Kostformen liegen im Trend. Kann damit eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter erreicht werden? Wir zeigen Ihnen Umsetzungsmöglichkeiten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung.

**Vortrag**

**Referentin:** Miriam Schaufler, Dipl. Ökotrophologin  
**Dauer:** 1,5 Stunden/1 Stunde online

**Angebot für Gruppen**

**Termin:** jederzeit am Ort Ihrer Wahl

### ESSEN IM KLEINKINDALTER

#### Kinderlebensmittel unter der Lupe

Das Angebot an Lebensmitteln ist vielfältig, Herstellerangaben und Werbung veunsichern. Sie erfahren, nach welchen Aspekten Sie Kinderlebensmittel beurteilen können und erhalten Anregungen für schmackhafte und preiswerte Alternativen.

**Vortrag**

**Referentin:** Doris Bernhofer, Dipl. Ökotrophologin  
**Dauer:** 1,5 Stunden/1 Stunde online

**Angebot für Gruppen**

**Termin:** jederzeit am Ort Ihrer Wahl

#### Kleinkindernährung in der Praxis

Sie bekommen einen Überblick über aktuelle Ernährungsempfehlung für Kleinkinder. Danach geht es an die Umsetzung. Sie bereiten verschiedene Mahlzeiten mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

**Kurzvortrag mit Praxis**

**Referentin:** Aloisia Surrer, Meisterin der Hauswirtschaft

**Dauer:** 2,5 Stunden – kein online-Angebot

**Angebot für Gruppen**

**Termin:** jederzeit am Ort Ihrer Wahl

