



Bewegungsfreude „nur für uns“ für Babys im Alter von 6 bis 18 Monaten

Ausreichende Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Kooperation: KOKI Augsburg Süd

Referentin: Babette Walling, Dipl. Sozialpädagogin
Termine: Mo., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03. und 20.04.2020, jeweils 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: KOKI Café, Friedrich-Ebert-Str. 12, 86199 Augsburg

Am 23.03.2020 kocht Frau Bogoly einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

oder

Referentin: Babette Walling, Dipl. Sozialpädagogin
Termine: Mo., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05. und 15.06.2020, jeweils 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: KOKI Café, Friedrich-Ebert-Str. 12, 86199 Augsburg

Am 18.05.2020 kocht Frau Bogoly einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

Anmeldung: Frau Hendler/Frau Steppich-Brötzmann, KOKI, Tel. 0821 32434-308

Bewegungsfreude „nur für uns“ für Babys im Alter von 6 bis 18 Monaten

Ausreichende Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Kooperation: KOKI Augsburg Ost

Referentin: Annika Riedel, Ergotherapeutin
Termine: Mo., 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03. und 20.04.2020, jeweils 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: KOKI, Zugspitzstr. 179, 86165 Augsburg

Am 30.03.2020 kocht Frau Bogoly einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

oder

Referentin: Annika Riedel, Ergotherapeutin
Termine: Mo., 27.04., 04.05., 25.05., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07.2020, jeweils 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: KOKI, Zugspitzstr. 179, 86165 Augsburg

Am 25.05.2020 kocht Frau Bogoly einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-305

Bewegungsspaß für Kleinkinder – denn Bewegung macht schlau!

Bewegungs- und Spielanregungen für Kleinkinder von 12 bis 36 Monaten. Die ersten Schritte sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! Sie erfordern Beweglichkeit, Muskelaufbau, Gleichgewicht und Koordination aller Sinne. Sie erfahren wie Sie mit einfachen Alltagsmaterialien ihr Kind aktivieren und spielerisch unterstützen können. Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf motorischer Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren.

Referentin: Babette Walling, Dipl. Sozialpädagogin
Termine: Di., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 21.04.2020, jeweils 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: KOKI Café, Zugspitzstraße 179, 86165 Augsburg

Am 17.03.2020 kocht Frau Klarmann einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

oder

Referentin: Babette Walling, Dipl. Sozialpädagogin
Termine: Di., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 16.06.2020, jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: KOKI, Zugspitzstr. 179, 86165 Augsburg

Am 19.05.2020 kocht Frau Klarmann einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

Anmeldung: Frau Nattermann, Tel. 0821 32434-305

Bewegung macht schlau!

Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung ihres Kindes! 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 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.

Workshop mit Theorie und Praxis

Referentin: Sandra Burger, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin
Termin: Mi., 29.04.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Bismarckstraße 62, 86391 Stadtbergen

oder

Termin: Mi., 06.05.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Friedberg, Johann-Niggel-Straße 7, 86316 Friedberg

oder

Termin: Do., 25.06.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Schwabmünchen, Feyerabendstr. 2, 86830 Schwabmünchen

Anmeldung: AELF, Tel. 0821 43002-3000

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

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg
Ansprechpartnerin Ernährung
Hildegard Engelhart, LARin
Tel.: 0821 43002-3212
Johann-Niggel-Straße 7, 86316 Friedberg
Tel.: 0821 43002-3000
poststelle@aelf-au.bayern.de
www.aelf-au.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
www.aelf-au.bayern.de/ernaehrung/familie



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg
Stand: Februar 2020
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Sverre Haugland



Programmreihe 1. Halbjahr 2020

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

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. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € für Lebensmittel anfallen.
- > 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.
- > Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 6 Personen.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

Ernährung + Bewegung

ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

Beikost – Schnell und lecker Kochen!

Ab dem 5. Lebensmonat kann mit dem Füttern begonnen werden. Sie erfahren wie die verschiedenen Breie schrittweise eingeführt und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen sie anschließend mit Gläschenkost. Dabei erhalten Sie Informationen zur Zutatenliste und werden anhand von Geschmackstests interessante Eindrücke erhalten. Auf individuelle Fragen wird dabei eingegangen.

Referentin: Andrea Kainz-Weinert, Dipl. Ökologin
Termin: Do., 23.04.2020, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Schwabmünchen, Feyerabendstr. 2, 86830 Schwabmünchen
Anmeldung: AELF, Tel. 0821 43002-3000

oder

Referentin: Theresa Treffler, Erzieherin/Familienhebamme
Termin: Fr., 31.07.2020, 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: pro familia, Hermanstr. 1, 86150 Augsburg
Anmeldung: Frau Weißbeck, Tel. 0821 4503620 hanna.weissbeck@profamilia.de

Ein Gericht für Beikost und die ganze Familie

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 in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Frühjahr zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Kooperation: KOKI Augsburg

Referentin: Frau Bogoly, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Mo., 30.03.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr oder Mo., 25.05.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Koki Café, Zugspitzstr. 179, 86165 Augsburg
Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-305 oder 306

Gesunde Beikost und einfache Gerichte für Kleinkinder

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 in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Frühjahr zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Referentin: Dagmar Prestle, Diätologin
Termin: Mi., 04.03.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Friedberg, Johann-Niggel-Str. 7, 86316 Friedberg

oder

Termin: Mi., 11.03.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Bismarckstr. 62, 86391 Stadtbergen

Anmeldung: AELF, Tel. 0821 43002-3000

Familienschleim deck' dich!

Essen am Familientisch

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. Und zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam.

Kooperation: KOKI Augsburg Ost/NordWest

Referentin: Anita Klarmann, Fachreferentin für Hauswirtschaft und Ernährung
Termin: Di., 31.03.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: KOKI Café, Gumpelzhaimer Str. 4, 86154 Augsburg
Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-315
Termin: Di., 17.03.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr oder Di., 19.05.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Koki Café, Zugspitzstr. 179, 86165 Augsburg
Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-305 oder 306

Kooperation: Familienzentrum Dinkelscherben

Termin: Mi., 29.04.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Familienstation West, Bahnhofstr. 20, 86424 Dinkelscherben
Anmeldung: Frau Schmid, Tel. 08292 951398 info@familienstation-west.de

Kooperation: Evang. Kinder- und Jugendhilfzentrum Augsburg

Termin: Di., 10.03.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Café Mia, Anna-German-Weg 1, 86159 Augsburg
Anmeldung: Frau Schmidts, Tel. 0821 2619076

Familienschleim deck' dich!

Essen am Familientisch

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. Und zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam.

Kooperation: Sozialdienst katholischer Frauen

Referentin: Britta Deppermann, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Thema: Super Food mit heimischen Produkten
Termin: Mo., 10.02.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr

Thema: Tricks für Gemüseverweigerer
Termin: Mo., 09.03.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Verbraucherservice Bayern Ottmarsgäßchen, 86152 Augsburg

Anmeldung: Tel. 0821 4208990

Kooperation: KOKI Augsburg NordWest/Süd

Referentin: Anita Klarmann, Fachreferentin für Hauswirtschaft und Ernährung
Termin: Di., 21.04.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Koki Café, Gumpelzhaimer Str. 4, 86154 Augsburg
Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-315

oder

Referentin: Frau Bogoly, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Mo., 23.03.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr Mo., 18.05.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Koki, Friedrich-Ebert-Str. 12, 86199 Augsburg

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-308

Familien"tischlein" deck' dich.

Was Kinder gerne essen.

Was und wie viel kann mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Was ist die Ernährungspyramide? Hilft es wirklich einen Speiseplan zu erstellen? Gerichte für Kinder sollten ansehnlich präsentiert und gestaltet werden. Farben, Formen und Geschmack sind oft entscheidend dafür, dass Kinder die angebotenen Lebensmittel und Gerichte essen. Im praktischen Teil lernen Sie schmackhafte und alltagstaugliche Gerichte in der Praxis kennen.

Referentin: Dagmar Prestle, Diätologin
Termin: Mi., 22.04.2020, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Friedberg, Johann-Niggel-Str. 7, 86316 Friedberg

oder

Termin: Mi., 27.05.2020, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Bismarckstr. 62, 86391 Stadtbergen

oder

Referentin: Andrea Kainz-Weinert, Dipl. Ökologin

Termin: Do., 14.05.2020, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Schwabmünchen, Feyerabendstr. 2, 86830 Schwabmünchen

Anmeldung: AELF Augsburg, Tel. 0821 43002-3000