



Bewegungsfreude „Zeit 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/Süd

Referentin: N. N.
Termine: Mo., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10. und 26.10.2020,
jeweils 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: KOKI, Friedrich-Ebert-Str. 12,
86199 Augsburg

Am 12.10.2020 kocht Frau Klarmann einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

oder

Referentin: N. N.
Termine: Mo., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.2020,
jeweils 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: KOKI, Friedrich-Ebert-Str. 12,
86199 Augsburg

Am 07.12.2020 kocht Frau Klarmann einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

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

Bewegungsfreude „Zeit 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.

Referentin: Babette Walling, Dipl. Sozialpädagogin
Termine: Fr., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10. und 23.10.2020,
jeweils 9:00 bis 10:00 Uhr
Ort: KOKI Café, Zugspitzstr. 179,
86165 Augsburg

Am 16.10.2020 kocht Frau Klarmann einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

oder

Referentin: Babette Walling, Dipl. Sozialpädagogin
Termine: Fr., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12 und 18.12.2020,
jeweils 9:00 bis 10:00 Uhr
Ort: KOKI Café, Zugspitzstr. 179,
86165 Augsburg

Am 04.12.2020 kocht Frau Klarmann einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-305

INFORMATION

Sollten Kurse aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden können, werden einzelne Seminare als Online-Seminare angeboten.

Aktuelle Informationen hierzu finden Sie auf der Homepage unseres Amtes unter:
www.aelf-au.bayern.de/ernaehrung/familie

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: Fr., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2020,
jeweils 10:30 bis 11:30 Uhr
Ort: KOKI Café, Zugspitzstr. 179,
86165 Augsburg

Am 23.10.2020 kocht Frau Klarmann einfache Gerichte mit den teilnehmenden Müttern.

oder

Referentin: Babette Walling, Dipl. Sozialpädagogin
Termine: Fr., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.04. und 18.12.2020,
jeweils 10:30 bis 11:30 Uhr
Ort: KOKI Café, Zugspitzstr. 179,
86165 Augsburg

Am 11.12.2020 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., 21.10.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Bismarckstr. 62,
86391 Stadtbergen

oder

Termin: Di., 17.11.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude
Friedberg, Johann-Niggel-Str. 7,
86316 Friedberg

oder

Termin: Do., 12.11.2020, 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: August 2020
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: lunaundmo – Fotolia.com



Programmreihe 2. 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 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. Ökotrophologin
Termin: Do., 08.10.2020, 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Schwabmünchen, Feyerabendstr. 2, 86830 Schwabmünchen

oder

Termine: Mo., 19.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Mi., 11.11.2020, 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Bismarckstr. 62, 86391 Stadtbergen

Anmeldung: AELF, Tel. 0821 43002-3000

oder

Referentin: Theresa Treffler, Erzieherin/Familienhebamme
Termin: Fr., 11.09.2020, 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: pro familia, Hermanstr. 1, 86150 Augsburg
Anmeldung: Frau Weißbeck, Tel. 0821 4503620 hanna.weissbeck@profamilia.de

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 Herbst zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Kooperation: KOKI Augsburg Ost/Nord

Referentin: Anita Klarmann, Fachreferentin für Hauswirtschaft und Ernährung
Termine: Fr., 16.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Fr., 11.12.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: KOKI Café, Zugspitzstr. 179, 86165 Augsburg

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-305 oder 306

oder

Termin: Di., 17.11.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: KOKI, Gumpelzhaimer Str. 4, 86154 Augsburg

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-314

oder

Termin: Mo., 12.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: KOKI, Friedrich-Ebert-Str. 12, 86199 Augsburg

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-308

oder

Referentin: Dagmar Prestle, Diätologin
Termin: Mi., 07.10.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Friedberg, Johann-Niggel-Str. 7, 86316 Friedberg

Familientischlein 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/Nord-West

Referentin: Anita Klarmann, Fachreferentin für Hauswirtschaft und Ernährung
Termine: Fr., 23.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Fr., 04.12.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Koki Café, Zugspitzstr. 179, 86165 Augsburg

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-305 oder 306

oder

Termin: Di., 24.11.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: KOKI, Gumpelzhaimer Str. 4, 86154 Augsburg

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-315

oder

Termin: Mo., 07.12.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: KOKI, Friedrich-Ebert-Str. 12, 86199 Augsburg

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-308

oder

Familientischlein deck' dich! Essen am Familientisch

Kooperation: Familienzentrum Dinkelscherben

Termin: Mi., 21.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Familienstation West, Bahnhofstr. 20, 86424 Dinkelscherben
Anmeldung: Frau Schmid, Tel. 08292 951398 info@familienstation-west.de

oder

Kooperation: KOKI Augsburg Nord-West/Süd

Referentin: Anita Klarmann, Fachreferentin für Hauswirtschaft und Ernährung
Termin: Di., 17.11.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Koki, Gumpelzhaimer Str. 4, 86154 Augsburg

Anmeldung: KOKI, Tel. 0821 32434-315

oder

Kooperation: Sozialdienst katholischer Frauen

Referentin: Britta Deppermann, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Thema: Super Food mit heimischen Produkten
Termin: Mo., 12.10.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr

Thema: Tricks für Gemüseverweigerer
Termin: Mo., 16.11.2020, 9:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Verbraucherservice Bayern
Ottmarsgäßchen 8, 86152 Augsburg

Anmeldung: Tel. 0821 4208990

INFORMATION

Sollten Kurse aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden können, werden einzelne Seminare als Online-Seminare angeboten.

Aktuelle Informationen hierzu finden Sie auf der Homepage unseres Amtes unter: www.aelf-au.bayern.de/ernaehrung/familie

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., 14.10.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Bismarckstr. 62, 86391 Stadtbergen

oder

Termin: Mi., 25.11.2020, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Friedberg, Johann-Niggel-Str. 7, 86316 Friedberg

oder

Referentin: Andrea Kainz-Weinert, Dipl. Ökotrophologin

Termin: Do., 22.10.2020, 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Schwabmünchen, Feyerabendstr. 2, 86830 Schwabmünchen

Anmeldung: AELF Augsburg, Tel. 0821 43002-3000