



**Terminankündigungen | 10.09.2024**

---

## **Richtig gut essen – Kurse in Theorie und Praxis für junge Eltern**

**Kaufbeuren, 10.09.2024** – Im Oktober bietet das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kaufbeuren wieder verschiedene Kurse an. Angesprochen sind Mütter, Väter und alle, die Kinder bis zu drei Jahren betreuen.

### **Kochkurs | Am Familientisch – mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln Für Eltern und Großeltern**

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

- Dienstag, 01.10.2024
- 17:00 – 20:00 Uhr
- Referentin: Ulrike Lohmüller, Hauswirtschaftsmeisterin
- Veranstaltungsort: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren, Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Hand in Hand Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 26.09.2024**

## **Praxiskurs | Bewegungsabenteuer in der Natur!**

Für Eltern und Großeltern mit Kindern zwischen 2 und 3 Jahren

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen.

- Donnerstag, 10.10.2024
- 15:00 – 16:30 Uhr
- Referentin: Susanne Trillof, Ergotherapeutin
- Treffpunkt: oberer Parkplatz Hagenmoos, Hagenmoos 10, 87634 Obergünzburg
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 07.10.2024**

## **Vortrag | 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?

- Freitag, 18.10.2024
- 9:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Christine Bauer, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Innenstadt Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 17.10.2024**

## **Kochkurs | Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet**

Eltern kochen gemeinsam mit ihren Kindern (2-3 Jahre). Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.

- Freitag, 25.10.2024
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: AWO FamilienForum mit Familienstützpunkt, Weidachstr. 49, 87629 Füssen
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Füssen
- **Anmeldeschluss: 18.10.2024**

## **Vortrag mit Praxisteil | Greifen, Fühlen, Rollen, Krabbeln - jetzt kommt Bewegung ins Spiel! Bewegungsspaß für Babys von 5-8 Monaten**

Wie Sie Ihrem Baby im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Praxisveranstaltung.

- Freitag, 25.10.2024
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Martina Fischer, PEKiP-Gruppenleiterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 24.10.2024**

Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Nähere Informationen und das gesamte Programm finden Sie auf unserer Homepage: [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie).

Dort können Sie sich online anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an [poststelle@aelf-kf.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-kf.bayern.de).



**Bildunterschrift:** Netzwerk Junge Eltern/Familie

**Bildnachweis:** (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)