



**Terminankündigungen | 08.10.2024**

---

## **Ran an die Töpfe – Kurse in Theorie und Praxis für junge Eltern**

**Kaufbeuren, 08.10.2024** –Im November bietet das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kaufbeuren verschiedene Kurse aus dem Bereich Ernährung und Bewegung. Angesprochen sind Mütter, Väter und alle, die Kinder bis zu drei Jahren betreuen.

### **Vortrag | Babybrei trifft Fingerfood**

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Hier erfahren Sie wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z. B. Baby-led weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

- Donnerstag, 07.11.2024
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Andrea Passenberg, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Apfelkern Kaufbeuren
- **Anmeldeschluss: 06.11.2024**

Seite 1 von 4

### **Vortrag | Kinderernährung-geht das auch vegetarisch oder vegan?**

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

- Dienstag, 12.11.2024
- 9:30 – 11:00 Uhr
- Referentin: Anja Müller, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkte Ostallgäu
- **Anmeldeschluss: 11.11.2024**

### **Kochkurs | Am Familientisch - vegetarische Gerichte für Kleinkinder**

Für Eltern und Großeltern

Vegetarische Kostformen liegen im Trend und sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Sie lernen die Grundlagen einer bedarfsgerechten Kinderernährung anhand der (vegetarischen) Ernährungspyramide kennen. Neben Informationen erhalten Sie auch die Gelegenheit, kindgerechte vegetarische Gerichte selbst zuzubereiten.

- Mittwoch, 13.11.2024
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Ulrike Lohmüller, Hauswirtschaftsmeisterin
- Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gutbrodstr. 39, 87634 Obergünzburg
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 08.11.2024**

### **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.

- Montag, 18.11.2024
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Jahnstr. 12, 87616 Marktoberdorf
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Marktoberdorf
- **Anmeldeschluss: 13.11.2024**

### **Vortrag mit Praxis | Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes! Bewegungsspaß für Babys von 8-12 Monaten**

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! Mit einfachen Alltagsmaterialien kann eine bewegungsfreudige Umgebung geschaffen werden. Sie bekommen wertvolle Anregungen zur Bewegungsförderung

- Freitag, 22.11.2024
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Martina Fischer, PEKiP-Gruppenleiterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 21.11.2024**

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) freepik.com (Abdruck honorarfrei)