



Terminankündigungen | 10.01.2025

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

Kaufbeuren, 10.01.2025 – Im Februar 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 | Kinder an die Töpfe

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

- Montag, 03.02.2025
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Obergünzburg, Gutbrodstr. 39, 87634 Obergünzburg
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 29.01.2025**

Vortrag mit Praxisteil | Gesund bewegt durch die Schwangerschaft

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist wichtig und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby. Wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, wird anhand von praktischen Übungen gezeigt.

- Montag, 17.02.2025
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Lina Meese, Sportwissenschaftlerin
- Ort: Donum Vitae, Am Hofanger 15a, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Donum Vitae
- **Anmeldeschluss: 12.02.2025**

Vortrag | Babybrei trifft Fingerfood

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zum sogenannten Baby-led weaning sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

- Mittwoch, 19.02.2025
- 10:00 – 11:30 Uhr
- Referentin: Andrea Passenberg, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Hand in Hand
- **Anmeldeschluss: 18.02.2025**

Vortrag mit Praxis | Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren

Bewegung bewegt alles und ist der Motor für eine gesunde Entwicklung! Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf die ersten drei Lebensjahre ihres Kindes und Tipps, wie sie die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt unterstützen können. Der Vortrag mit vielen praktischen Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Kindern und deren Familien werden kann.

- Freitag, 21.02.2025
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Martina Fischer, PEKiP-Gruppenleiterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 20.02.2025**

Kochkurs | Kinder an die Töpfe

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

- Mittwoch, 26.02.2025
- 9:00 – 12:00 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Jahnstr. 12, 87616 Marktoberdorf
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Marktoberdorf
- **Anmeldeschluss: 21.02.2025**

Vortrag | Gesund ernährt durch die Schwangerschaft

Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

- Donnerstag, 27.02.2025
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Anja Müller, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Donum Vitae
- **Anmeldeschluss: 26.02.2025**

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.

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.



Bildunterschrift: Netzwerk Junge Eltern/Familie

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