



## Programm - Onlineseminare

### Ernährung und Bewegung für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahren

Anmeldung: AELF Augsburg: [www.aelf-au.bayern.de/ernaehrung/jungefamilie](http://www.aelf-au.bayern.de/ernaehrung/jungefamilie)



#### **Online - Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft**

"Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern viele Schwangere. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung".

Referentin: **Kainz-Weinert Andrea, Ökotrophologin**

Termine: **Dienstag - 09.04.2024 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

**Dienstag - 26.06.2024 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online - Webex**

#### **Online - Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft**

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist genauso wichtig wie die bedarfsgerechte Ernährung. Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf ist Bewegung wünschenswert und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby. Welche Bewegungsarten empfehlenswert sind und wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann wird anhand von praktischen Übungen gezeigt."

Referentin: **Sandra Burger, Sportwissenschaftlerin**

Termin: **Mittwoch, 10.04.2024 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

#### **Online - Von der Milch zum Brei**

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei! Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikost Einführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

Referentin: **Andrea Kainz-Weinert, Dipl. Ökotrophologin**

Termine: **Montag, 08.04.2024 - Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

**Montag, 19.06.2024 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

#### **Online - Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten**

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Referentin: **Andrea Kainz-Weinert, Dipl. Ökotrophologin**

Termin: **Montag, 28.05.2024 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

#### **Online - 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?

In dieser Veranstaltung wird die Bedeutung des Trinkens im Rahmen einer bedarfsgerechten Kost anhand der Ernährungspyramide vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Anregungen zur Umsetzung im Alltag.

Referentin: **Andrea Kainz-Weinert, Dipl. Ökotrophologin**

Termin: **Dienstag, 02.07.2024 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**

#### **Online - Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren**

Bewegung bewegt alles und ist der Motor für eine gesunde Entwicklung! Das Baby „begreift“ die Welt mit allen Sinnen und mit Hilfe der Bewegung. 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.

Referentin: **Sandra Burger, Sport- Gesundheitswissenschaftlerin**

Termin: **Mittwoch, 24.04.2024 - Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr, AELF - Augsburg Online – Webex**



## Geplante Präsenzveranstaltungen am AELF Friedberg



### Der erste Brei - selbstgemacht

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Sie erfahren in der Praxisveranstaltung, wie die verschiedenen Breie schrittweise eingeführt werden und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen sie anschließend mit Gläschenkost. Außerdem nehmen wir fertige Babynahrung unter die Lupe und diskutieren, welche Produkte empfehlenswert sind.

**Referentin: Schenker Gudrun, Diätassistentin**

**Termin: Freitag, 01.03.2024 – Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr**

**Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Friedberg, Johann-Niggel-Straße 7, 86316 Friedberg**

**Bitte bringen Sie eine Schürze und kleine Vorratsdosen für Reste mit.**

### Vom Brei zum Familientisch – schnelle Gerichte für den Übergang

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen.

Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

**Referentin: Schenker Gudrun, Diätassistentin**

**Termin: Freitag, 15.03.2024 - Uhrzeit: 09:30 bis 12:00 Uhr,**

**Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Friedberg, Johann-Niggel-Straße 7, 86316 Friedberg**

### Am Familientisch – schnelle Gerichte auch für Kleinkinder

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernahrung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen?

Wir stellen Ihnen eine gesunde, altersgemäße Ernährung anhand der Ernährungspyramide anschaulich vor. Die anschließende praktische Einheit zeigt Ihnen, dass eine ausgewogene Ernährung einfach umzusetzen ist und auch Ihren Kindern gut schmeckt.

**Referentin: Schenker Gudrun, Diätassistentin**

**Termin: Freitag, 19.04.2024 - Uhrzeit: 09.30 bis 12.00 Uhr**

**Ort: AELF Augsburg, Dienstgebäude Friedberg, Johann-Niggel-Straße 7, 86316 Friedberg**

### Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter

*Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren, die selbständig laufen können*

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Durch Bewegung erfahren Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung.

Eltern erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen. Richtig angezogen macht Bewegung im Freien bei jedem Wetter Spaß!

**Referentin: Riedel Annika**

**Termin: 09.04.2024 – Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr**

**Ort: Stadtpark Friedberg, Schloßallee, 86316 Friedberg**

*Die Aufsichtspflicht liegt während der Veranstaltung bei den Eltern.*

**Anmeldung für die Kurse über: AELF Augsburg: [www.aelf-au.bayern.de](http://www.aelf-au.bayern.de) ernahrung/ junge familie**



## Netzwerkkurse in Zusammenarbeit mit der VHS Aichach

Bitte melden Sie sich für diese Kurse telefonisch bei der vhs Telefon 08251/8737-0

### Papa – Kind – Kochkurs: Kinder an die Töpfe

#### Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam kochen

(Praxisveranstaltung mit Kind)

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln.

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

**Referentin:** **Monika Blankenhorn** (Hauswirtschaftsmeisterin u. Ernährungsreferentin)

**Termin:** **Samstag, 02.03.2024 - Uhrzeit: 09:30 – 12:00 Uhr**

**Ort:** Geschwister Scholl Schule, Jahnstr. 4, 86551 Aichach

**Anmeldung über:** [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de)

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs. Telefon 08251/8737-0 VHS Kursnummer: **B61403-02**

### Elternteil – Kind – Kochkurs: Kinder an die Töpfe

#### Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam kochen

(Praxisveranstaltung mit Kind)

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln.

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

**Referentin:** **Monika Blankenhorn** (Hauswirtschaftsmeisterin u. Ernährungsreferentin)

**Termin:** **Samstag, 02.03.2024 - Uhrzeit: 13:00 – 15:30 Uhr**

**Ort:** Geschwister Scholl Schule, Jahnstr. 4, 86551 Aichach

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs. Telefon 08251/8737-0 VHS Kursnummer: **B61403-03**

### Kleinkindernährung kompakt – schnell, gesund und alltagstauglich

#### Familiäres – mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln

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.

**Referentin:** **Monika Blankenhorn** (Hauswirtschaftsmeisterin u. Ernährungsreferentin)

**Termin:** **Mittwoch, 06.03.2024 - Uhrzeit: 17:00 – 20:00 Uhr**

**Ort:** Geschwister Scholl Schule, Jahnstr. 4, 86551 Aichach

Bitte melden Sie sich bzgl. der Anmeldung telefonisch bei der vhs. Telefon 08251/8737-0 VHS Kursnummer: **B61403-01**