



Essen macht Spaß! – Bunte Kinderküche: schnell, gesund und lecker!

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem Theorieteil anhand der Ernährungspyramide bereiten Sie verschiedene Mittagessen zu. (...) *in Kooperation mit VHS Nördlingen*

Kurs zur Ernährungsbildung mit Praxisteil

Referentin: Pauline Hirle, Hauswirtschaftsmeisterin

Termin: Do., 05.11.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr

Ort: VHS Nördlingen, Küche,
Judengasse 3, 86720 Nördlingen

Suppen, Eintöpfe & Co. – Kinder ausgewogen und vollwertig ernährt!

Kleine Kinder lieben Suppe & Co. Diese können als warme Mahlzeit gerade in der kalten Jahreszeit unseren Speiseplan bereichern. Anhand der Ernährungspyramide lernen Sie, wie die verwendeten Zutaten einen wertvollen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen leisten.

Kurs zur Ernährungsbildung mit Praxisteil

Referentin: Hannelore Mayer, Hauswirtschafterin

Termin 1: Mo., 14.10.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr

Ort: VHS Nördlingen, Küche,
Judengasse 3, 86720 Nördlingen

in Kooperation mit VHS Oettingen

Referentin: Hannelore Mayer, Hauswirtschafterin

Termin 2: Mo., 11.11.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr

Ort: VHS Oettingen, Klüche, Schloßstr. 5,
86732 Oettingen

Referentin: Irmgard Miller, Hauswirtschaftsmeisterin/Ernährungsfachfrau

Termin 3: Mi., 20.11.2019, 19:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Erlingshofen, Dorfstr. 14

Bewegte Kindheit im 1. Lebensjahr

Bewegungsspaß für Babys (2 bis 6 Monate)

Die Bewegung und Aktivierung der Sinne ist Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys. (...) *in Kooperation mit VHS Nördlingen*

Bewegungsworkshop mit Kind

Referentin: Andrea Krebes, zert. FenKid-Kursleiterin, Übungsleiterin für Kinder

Termin 1: Do., 19.09.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Seminarraum Krebes, Löpsingen,
Schmiedäcker 4, 86720 Nördlingen

Termin 2: Do., 14.11.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: B+ Natur- und Umweltbildungszentrum,
Römerstr. 51, 86704 Blossenau

Bewegung, Wahrnehmung und Spiel – Das Baby entdeckt die Welt

Informationen über die Zusammenhänge der Bewegung und der Sinneserfahrung. (...) *in Kooperation mit VHS Nördlingen*

Bewegungsworkshop mit Kind (1. Lebenshalbjahr)

Referentin: Simone Kilger, Übungsleiterin für Kinder, Leiterin Eltern-Kind-Gruppen

Termin: Mi., 06.11.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Seminarraum Kilger,
Stollberger Str. 58, 86720 Nördlingen

Bewegung, Wahrnehmung und Spiel – Bewegungsspaß vom Liegen zum Krabbeln

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motor. Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. (...)

Bewegungsworkshop mit Kind (bis zum Krabbelalter)

Referentin: Simone Kilger, Übungsleiterin für Kinder, Leiterin Eltern-Kind-Gruppen

Termin: Mi., 25.09.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Seminarraum Kilger,
Stollberger Str. 58, 86720 Nördlingen

Bewegte Kindheit im 1. Lebensjahr

Bewegungsspaß für Babys (6 bis 9 Monate)

Kinder bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. (...)

Bewegungsworkshop mit Kind

Referentin: Andrea Krebes, zert. FenKid-Kursleiterin, Übungsleiterin für Kinder

Termin 1: Do., 28.11.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Seminarraum Krebes, Löpsingen,
Schmiedäcker 4, 86720 Nördlingen

Termin 2: Do., 05.12.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: B+ Natur- und Umweltbildungszentrum,
Römerstr. 51, 86704 Blossenau

Bewegung, Wahrnehmung und Spiel – Bewegungsspaß vom Krabbeln zum Laufen

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung. (...)

Bewegungsworkshop mit Kind (im Krabbelalter)

Referentin: Simone Kilger, Übungsleiterin für Kinder, Leiterin Eltern-Kind-Gruppen

Termin: Mi., 27.11.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Seminarraum Kilger,
Stollberger Str. 58, 86720 Nördlingen

Bewegte Kindheit im 1. Lebensjahr

Bewegungsspaß für Babys ab ca. 9 Monaten

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung. (...)

Bewegungsworkshop mit Kind

Referentin: Andrea Krebes, zert. FenKid-Kursleiterin, Übungsleiterin für Kinder

Termin 1: Do., 10.10.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: B+ Natur- und Umweltbildungszentrum,
Römerstr. 51, 86704 Blossenau

Termin 2: Do., 17.10.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Termin 3: Do., 19.12.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Seminarraum Krebes, Löpsingen,
Schmiedäcker 4, 86720 Nördlingen

Bewegungsspaß DRINNEN – mit allen Sinnen

SINNvolle Spielideen für kleine Entdecker

Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können ist förderlich für die gesamte Entwicklung. (...) *in Kooperation mit VHS Nördlingen*

Bewegungsworkshop mit Kind (ab dem Laufalter)

Referentin: Simone Kilger, Übungsleiterin für Kinder, Leiterin Eltern-Kind-Gruppen

Termin: Mi., 23.10.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Seminarraum Kilger,
Stollberger Str. 58, 86720 Nördlingen

Bewegungsspaß DRAUSSEN – der Natur lauschen – Mit allen Sinnen jede Jahreszeit genießen

Kinder bewegen sich grundsätzlich gern und lernen mit dem ganzen Körper. (...) *in Kooperation mit VHS Nördlingen*

Bewegungsworkshop mit Kind (ab dem Laufalter)

Referentin: Simone Kilger, Übungsleiterin für Kinder, Leiterin Eltern-Kind-Gruppen

Termin: Fr., 13.09.2019, 15:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Nördlingen, Marienhöhe,
Parkplatz Tennisplatz

TERMINE FÜR GRUPPEN

Eltern-Kind-Gruppen oder ähnliche Gruppen ab mindestens 8 Teilnehmer/innen können unsere Themen auch als eigene Veranstaltung buchen. Termine nach Vereinbarung. Anfragen und Vormerkungen beim AELF Nördlingen.

TERMINE IM INTERNET

Weitere Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Hier können Sie sich jederzeit online anmelden.

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
Nördlingen

Ansprechpartnerin Ernährung

Ina Korndörfer

Oskar-Mayer-Str. 51, 86720 Nördlingen

Tel.: 09081 2106-0, Fax 09081 2106-55

poststelle@aelf-nd.bayern.de

www.aelf-nd.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
[www.aelf-nd.bayern.de/ernaehrung/
familie](http://www.aelf-nd.bayern.de/ernaehrung/familie)



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Nördlingen
Stand: Juli 2019
Druck: Onlineprinters GmbH, Neustadt a. d. Aisch
Bildnachweis: © Getty Images: Westend61



Programmreihe 2. Halbjahr 2019

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 gebührenfrei. Für Lebensmittel entstehen Kosten von max. 5,00 €.
- > Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen vor dem Termin verbindlich online an.
- > Bitte sagen Sie rechtzeitig ab, falls Sie am Veranstaltungstag verhindert sind.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.
- > Bitte beachten Sie die Zusatzinformationen zu den einzelnen Kursen im Internet.

Hurra, ich bekomme ein Baby! – Ernährung in der Schwangerschaft

Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen auf. In dieser Veranstaltung lernen Sie den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren, auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist. (...)

Vortrag mit Gesprächsrunde

Referentin: Ulrike Pischke, Dipl.-Oecotrophologin
Termin: Mi., 18.09.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: ernaehrungshaus- Ernährungsberatung und -therapie, Unterdorfstr. 10, 86685 Huisheim

Babys Ernährung im ersten Jahr – 1, 2, 3...fertig ist der Brei!

Das Baby ist da – und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. (...)

in Kooperation mit VHS Donauwörth

Vortrag

Referentin: Ulrike Pischke, Dipl.-Oecotrophologin
Termin 1: Mi., 25.09.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus im Haus der Begegnung, Andreas-Mayr-Str. 3 b, 86609 Donauwörth

Termin 2: Mi., 23.10.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: ernaehrungshaus – Ernährungsberatung und -therapie, Unterdorfstr. 10, 86685 Huisheim

Babys Ernährung im ersten Jahr

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, zwischen dem 5. und 7. Monat als ersten Brei einen Gemüse-Kartoffel-Brei einzuführen. (...)

in Kooperation mit VHS Donauwörth

Vortrag

Referentin: Cornelia Zink, Dipl.-Oecotrophologin
Termin: Do., 26.09.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: AOK Donauwörth, Obermayerstr. 6, AOK-Saal 3. Stock

Stillen, Fläschchen und was kommt dann?

Ihr Kind kommt in die Phase, in der Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzt werden. (...)

Kurs zur Ernährungsbildung

Referentin: Andrea Krebes, Ernährungsberaterin für Kinder

Termin 1: Mo., 14.10.2019, 9:30 bis 11:00 Uhr
Termin 2: Mo., 09.12.2019, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Seminarraum Krebes, Löpsingen, Schmiedäcker 4, 86720 Nördlingen

Das 1x1 der Beikost – Selbstgemacht auf den Tisch gebracht

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.

in Kooperation mit VHS Donauwörth

Referentin: Ulrike Pischke, Dipl.-Oecotrophologin
Termin: Fr., 08.11.2019, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: ernaehrungshaus – Ernährungsberatung und -therapie, Unterdorfstr. 10, 86685 Huisheim

Nur das Beste für mein Kind – Kinderlebensmittel unter der Lupe

Eltern stellen sich beim Einkauf häufig die Frage nach Notwendigkeit, Nährwert und Inhaltsstoffen von neuen Produkten für Säuglinge und Kleinkinder. (...)

in Kooperation mit VHS Nördlingen

Vortrag zur Ernährungsbildung

Referentin: Dorothee Ruf, Diätassistent
Termin: Do., 12.12.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Nördlingen, Oskar-Mayer-Str. 51

Kleinkindernährung kompakt mit ganz viel Spaß und Genuss für Klein und Groß

Ernährungsempfehlungen für Kinder anhand der Ernährungspyramide. (...)

in Kooperation mit VHS Nördlingen

Kurs zur Ernährungsbildung mit Praxisteil

Referentin: Pauline Hirle, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Mo., 21.10.2019, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS Nördlingen, Küche, Judengasse 3, 86720 Nördlingen

Kleinkindernährung kompakt und saisonal

Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung. (...)

Kurs zur Ernährungsbildung mit Praxisteil

Referentin: Dorothee Ruf, Diätassistentin
Termin: Do., 26.09.2019, 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Nördlingen, Oskar-Mayer-Str. 51

Essen für unterwegs – gesunde Snacks

Zwischenmahlzeiten, auch Snacks genannt, haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. (...)

Kurs zur Ernährungsbildung mit Praxisteil

Referentin: Pauline Hirle, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin 1: Fr., 20.09.2019, 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Ort: AELF Nördlingen, Oskar-Mayer-Str. 51
Referentin: Irmgard Miller, Hauswirtschaftsmeisterin/Ernährungsfachfrau
Termin 2: Mi., 25.09.2019, 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Ort: Erlingshofen, Dorfstr. 14

Richtig-Gut-Gesund – Kleinkinder am Familientisch ausgewogen ernährt!

Gemeinsam essen macht nicht nur satt und zufrieden, es stärkt auch den Familiensinn. (...)

Kurs zur Ernährungsbildung mit Praxisteil

Referentin: Pauline Hirle, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Di., 01.10.2019, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: AELF Nördlingen, Oskar-Mayer-Str. 51

Los geht's – Essen am Familientisch

Sie lernen u. a. das natürliche Essverhalten zu fördern und die Gründe für die Weigerung kennen. (...)

in Kooperation mit VHS Donauwörth

Vortrag

Referentin: Ulrike Pischke, Dipl.-Oecotrophologin
Termin 1: Mi., 09.10.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus im Haus der Begegnung, Andreas-Mayr-Str. 3 b, 86609 Donauwörth
Termin 2: Mi., 13.11.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: ernaehrungshaus – Ernährungsberatung und -therapie, Unterdorfstr. 10, 86685 Huisheim

Der gute Start in den Tag: ein ausgewogenes Frühstück

Damit Kinder sich körperlich und geistig gut entwickeln, jeden Tag konzentriert und leistungsfähig sein können, müssen sie mit allen Nährstoffen optimal versorgt sein. (...)

in Kooperation mit VHS Oettingen

Vortrag

Referentin: Hannelore Mayer, Hauswirtschafterin
Termin: Di., 05.11.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: VHS Oettingen, Küche, Schloßstr. 5, 86732 Oettingen

Leckere Vielfalt – Kleinkindernährung in Theorie und Praxis – Riecht gut, schmeckt gut, is(s)t gut!

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? Im praktischen Teil lernen Sie schmackhafte und alltagstaugliche Gerichte in der Praxis kennen.

in Kooperation mit VHS Donauwörth

Referentin: Ulrike Pischke, Dipl.-Oecotrophologin
Termin: Fr., 29.11.2019, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: ernaehrungshaus – Ernährungsberatung und -therapie, Unterdorfstr. 10, 86685 Huisheim