



## BEWEGUNG 1. LEBENSJAHR

### Zappel-Krabbel-Hits für Babys

Spiel-Ideen und Informationen zur Bewegungsförderung und Entwicklung Ihres Kindes

- > Spiel, Spaß und Bewegung mit dem Baby
- > Lieder, Reime und Fingerspiele
- > Austausch mit anderen Müttern

*Bitte ein Badetuch mitbringen.*

#### Kurs mit Babys

**Referentin:** Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termine:** Sa., 16.02.2019 oder Sa., 06.04.2019  
9:00 bis 10:45 Uhr (7 bis 12 Monate)  
11:00 bis 12:45 Uhr (2 bis 6 Monate)  
**Ort:** Praxis „Kleines Nesthäkchen“,  
Herrnstr. 20, Mainbernheim

### Spiel und Bewegung für die Kleinsten

Bewegungs- und Spielförderung im ersten Lebensjahr

- > Motorische Entwicklungsschritte
- > Bewegungsanregungen mit Alltagsmaterialien
- > Lieder, Reime, Fingerspiele

*Bitte ein Badetuch mitbringen.*

#### Kurs für Eltern mit Babys von 3 bis 12 Monaten

**Referentin:** Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termine:** Mi., 16.01.2019, 14:00 bis 16:00 Uhr  
Mi., 27.03.2019, 14:00 bis 16:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12  
**Termin:** Sa., 19.01.2019, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Mädchenrealschule,  
Haus St. Elisabeth, Eingang Kellereigasse  
**Termin:** Fr., 15.03.2019, 14:00 bis 16:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Falterstr. 16  
**Termin:** Fr., 05.04.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Musikschule,  
Balthasar-Neumann-Str. 14

## BEWEGUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

### Singzwerge und Tanzmäuse

- > Kreativer Waldspaziergang mit neuen Bewegungs-ideen für draußen
- > Zusammen die Natur entdecken
- > Anregungen für Spiel und Spaß im Wald

*Bitte Picknickdecke, gesunde Brotzeit und Getränk mitnehmen.*

#### Kurs für Eltern mit Kindern

**Referentin:** Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termine:** So., 28.04., Sa., 01.06.,  
Sa., 20.07. oder So., 28.07.2019,  
9:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt Parkplatz auf dem  
Schwanberg bei Rödelsee

### Auf die Plätze, fertig, los!

Zusammen Spaß an Bewegung  
Eltern und Kinder bewegen sich gemeinsam und haben zusammen eine gute Zeit. Eltern nehmen neue Bewegungsideen für den Alltag mit.

*Bitte Turnschuhe oder Stoppersocken mitbringen.*

#### Kurs für Eltern mit Kindern, die bereits laufen können

**Referent:** Michael Schmitt, Sportpädagoge  
**Termin:** Sa., 06.04.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Turnhalle der Mädchenrealschule, Eingang Kellereigasse  
**Termin:** Fr., 03.05.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Turnhalle der  
Nikolaus-Fey-Schule, Eisenberg-  
ringstr. 1  
**Termin:** Sa., 01.06.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Rudolf-von-Scherenberg  
Grund- und Mittelschule, Turnhalle,  
Georg-Graber-Str. 2

## BEWEGUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

### Sternstunden in der Natur

Spiele-Entdeckungsreise mit vielfältigen Bewegungserfahrungen. Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall! Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Freien.

**Referentin:** Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termin:** Fr., 24.05.2019, 15:00 bis 18:00 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Treffpunkt Trimm-Dich-Pfad  
**Termin:** Fr., 28.06.2019, 15:00 bis 18:00 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Treffpunkt Parkplatz  
Sportverein TSV/DJK Jahnstr. 35  
**Termin:** Sa., 29.06.2019, 9:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Treffpunkt Trimm-Dich-  
Pfad, Albertshöfer Str. 1  
**Termin:** Sa., 27.07.2019, 9:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Stadtwald (Gewerbepark  
Ost), Eichrieder Straße Parkmöglichkeit

### Das bewegte Wohnzimmer

- > Spiel-Ideen und Informationen zur Bewegungsförderung und Entwicklung Ihres Kindes
- > Tipps und viele Anregungen für Zuhause

#### Kurs für Eltern mit Kindern

**Referentin:** Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termin:** Sa., 12.01.2019, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Historisches Pfarrhaus,  
Alban-Wolf-Saal, Schlossplatz 2  
**Termin:** Fr., 15.02.2019, 15:30 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Mädchenrealschule,  
Haus St. Elisabeth, Eingang Kellereigasse  
Sa., 16.03.2019,  
9:00 bis 10:45 Uhr (Gruppe 1)  
11:00 bis 12:45 Uhr (Gruppe 2)  
**Ort:** Praxis „Kleines Nesthäkchen“,  
Herrnstr. 20, Mainbernheim

## 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](http://www.ernaehrung.bayern.de)

## VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Kitzingen  
Ansprechpartnerin Ernährung  
Thea Schlesinger  
Tel.: 09321 3009-133  
Mainbernheimer Straße 103, 97318 Kitzingen  
Tel.: 09321 3009-0, Fax 09321 3009-135  
[poststelle@aelf-kt.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-kt.bayern.de)  
[www.aelf-kt.bayern.de](http://www.aelf-kt.bayern.de)

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



Unsere Kooperationspartner:



#### Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen  
Stand: Dezember 2018  
Druck: WIRMachenDRUCK GmbH, Backnang  
Bildnachweis: © Getty Images: Westend61



Programmreihe Frühjahr/Sommer 2019

# Kinderleicht und lecker

Fit und gesund durch  
den Familienalltag mit  
Kindern bis drei Jahren

Netzwerk Junge Eltern/Familien,  
Ernährung und Bewegung

## ANGEBOTE NUR FÜR VÄTER UND GROSSVÄTER

### Auf die Papas, fertig, los!

Zusammen Spaß an Bewegung – Papas und Kinder bewegen sich gemeinsam und haben zusammen eine gute Zeit. Väter und Großväter nehmen neue Bewegungsideen für den Alltag mit.

*Bitte Turnschuhe oder Stoppersocken mitbringen.*

#### Kurs für Väter mit Kindern, die bereits laufen können

**Referent:** Michael Schmitt, Sportpädagoge  
**Termine:** Sa., 09.02.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr  
Sa., 30.03.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr  
Sa., 18.05.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Turnhalle der Friedrich-Bernbeck-Wirtschaftsschule,  
Kaiserstr. 2

# 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 kostenfrei. Bei manchen Kursen werden bis zu 3 € für Materialien eingesammelt.
- > Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen spätestens 2 Tage vor dem Termin verbindlich an. Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage per E-Mail.
- > Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 6 Personen. Bitte jeden teilnehmenden Erwachsenen einzeln anmelden.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

## ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

### Babys erster Brei

- > Muttermilch – und was kommt dann?
  - > Welcher Brei ab welchem Monat?
  - > Selbst kochen oder Gläschen füttern?
- Babys dürfen mitkommen. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Restbehälter mitbringen.*

#### Zweiteiliger Kurs für Eltern/Familien mit Babys

**Referentin:** Angelika Krammer, Dipl.-Ökotrophologin  
**Termine:** Mi., 27.02. + Mi., 06.03.2019, Mi., 10.04. + Mi., 17.04.2019, Mo., 29.07. + Di., 30.07.2019, jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** Leo-Weismantel-Realschule, Schulküche, Buheleite 20, 97340 Marktbreit

**Referenten:** Angelika Krammer, Dipl.-Ökotrophologin, Elke Römmelt, Diätassistentin  
**Termine:** Mi., 23.01. + Mi., 30.01.2019, Mi., 20.03. + Mi., 27.03.2019, Do., 02.05. + Mi., 08.05.2019, Mi., 03.07. + Mi., 10.07.2019, jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** AELF Kitzingen, Mainbernheimer Str. 103

#### Eintägiges Seminar für Eltern/Familien mit Babys

**Referentin:** Elke Römmelt, Diätassistentin  
**Termin:** Sa., 23.02.2019, 9:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Mädchenrealschule, Schulküche, Eingang Kellereigasse  
**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Fr., 01.03.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Falterstr. 16

## ERNÄHRUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

### Essen am Familientisch

Ihr Kind darf bald am Familienessen teilnehmen. Was ist dabei für einer gesunde und ausgewogene Kleinkindernährung zu beachten? Wir kochen schnelle und leckere Mahlzeiten für die ganze Familie.

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Sa., 26.01.2019, 10:00 bis 13:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12

### Leckere Kleinigkeiten für die Kita-Box

- > Worauf ist bei der Zusammenstellung der Zwischenmahlzeiten zu achten?
- > Was gebe ich meinem Kind in die Krippe/Kita mit?
- > Wir bereiten leckere und kindgerechte Snacks für die Kita-Box zu.

#### Kurs nur für Eltern

**Referentin:** Elke Römmelt, Diätassistentin  
**Termin:** Di., 12.03.2019, 19:00 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Niklaus-Fey-Schule, Schulküche, Eisenberggringstr. 1

#### Kurs für Familien mit Kindern

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Fr., 28.06.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Stadtteilzentrum Siedlung, Königsberger Str. 11

## ERNÄHRUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

### Gute Laune am Familientisch

- > Geschmacksvorlieben von Kindern
- > Wie gehe ich damit um?
- > Kinder entspannt an eine gesundheitsbewusste Ernährung heranführen

#### Vortragsveranstaltung

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Mi., 03.04.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Falterstr. 16

### Gesund und vollwertig essen für die ganze Familie

- > Aktuelle Ernährungsempfehlungen für Kinder
- > Mahlzeiten mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Winter
- > mit wenig Arbeitsaufwand
- > schmecken der ganzen Familie

#### Kleinkindernährung in Theorie und Praxis

**Referentin:** Elke Römmelt, Diätassistentin  
**Termin:** Di., 15.01.2019, 19:00 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Mädchenrealschule, Schulküche, Eingang Kellereigasse

### Gemeinsame Abendmahlzeit

Für viele junge Familien ist das Abendessen die einzige gemeinsame Mahlzeit. Wie Sie diese abwechslungsreich gestalten können ist Inhalt dieses Kurses. Wir kochen schnelle, gesunde und leckere Rezepte für die ganze Familie.

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Sa., 16.02.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Rudolf-von-Scherenberg Grund- und Mittelschule, Schulküche, Georg-Graber-Str. 2

## ERNÄHRUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

### Kindersnacks für unterwegs

Dinkelstange, Fruchtriegel und Babykeks: Was Kinder wirklich brauchen  
Käufliche „Snacks“ werden unter die Lupe genommen und gesunde Snacks gemeinsam zubereitet.

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Mo., 18.03.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12  
**Termin:** Sa., 18.05.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Rudolf-von-Scherenberg Grund- und Mittelschule, Schulküche, Georg-Graber-Str. 2

### Zwergenküche – Kochen mit den Kleinen

Einfache kleine Gerichte, bei denen die Kinder mithelfen können.  
Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance es an Lebensmittel heranzuführen. Dazu ist wichtig, die Grundlagen der kindlichen Essentwicklung zu kennen und darauf angemessen zu reagieren. Und zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam.

#### Für Eltern mit Kindern von 2 bis 3 Jahren

**Referentin:** Elke Römmelt, Diätassistentin  
**Termin:** Fr., 01.02.2019, 16:00 bis 18:30 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Schulküche der Nikolaus-Fey-Schule, Eisenberg-ringstr. 1

## ERNÄHRUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

### Zuckerfrei und trotzdem lecker

Die Kursteilnehmer/-innen erfahren, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie „Zucker“ auf der Packung finden. Sie lernen wie diese „Extra-Portionen“ nach der Ernährungspyramide beurteilt werden und vielleicht wird das Bewusstsein für den „Nebenbeikonsum“ von Süßem geschärft.  
Wir bereiten kindgerechte Leckereien zu, die ohne Zucker auskommen. Natürlichen Süße aus Obst stillt das Bedürfnis nach Süßem.

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Mo., 11.02.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12