



Terminankündigungen | 09.01.2025

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

Kaufbeuren, 09.01.2026 – 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.

Vortrag | Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung

Das Baby ist (bald) da - und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen. In dieser Veranstaltung beantworten wir Ihre Fragen rund ums Stillen. Außerdem stellen wir Ihnen unterschiedliche Säuglingsmilchnahrungen vor und vergleichen diese.

- Donnerstag, 05.02.2026
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Christine Bauer, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Apfelkern
- **Anmeldeschluss: 05.02.2026**

Kochkurs | Gesunde Snacks selbst gemacht

Zwischenmahlzeiten haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) "Mahlzeit" füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Sie lernen bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und gekaufte Snacks unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss bereiten wir Zwischenmahlzeiten gemeinsam zu. Handlich verpackt und lecker - Ihre Kinder werden begeistert sein.

- Samstag, 07.02.2026
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Amelie Seelos, Diätassistentin
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Veranstaltungsort: FSP Buchloe, Kaufbeurener Str. 4, 86807 Buchloe
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Buchloe
- **Anmeldeschluss: 02.02.2026**

Vortrag mit praktischen Anregungen| 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 und so

- Dienstag, 10.02.2026
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Martina Fischer, PEKiP-Gruppenleiterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Buchloe
- **Anmeldeschluss: 09.02.2026**

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_micheljung (Abdruck honorarfrei)