



Terminankündigungen | 13.01.2026

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

Kaufbeuren, 13.01.2026 – Im Mai 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

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 näheren 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.

- Mittwoch, 06.05.2026
- 09:00 - 12.00 Uhr
- Referentin: Friederike Konrad, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: AELF, Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Apfelkern
- **Anmeldeschluss: 04.05.2026**

Seite 1 von 4

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, 09.05.2026
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Amelie Seelos, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Jahnstr. 12, 87616 Marktoberdorf
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Marktoberdorf
- **Anmeldeschluss: 04.05.2026**

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, 20.05.2026
- 10:00–11:30 Uhr
- Referentin: Andrea Passenberg, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkte Ostallgäu
- **Anmeldeschluss: 19.05.2026**

Praxiskurs | Spiel & Spaß in der Natur - Bei jedem Wetter!

Bewegungsabenteuer im Freien erleben! 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!

- Donnerstag, 21.05.2026
- 15:00–16:30 Uhr
- Referentin: Lina Meese, Sportwissenschaftlerin
- Treffpunkt: gegenüber König-Rudolf-Str./Ecke Kurfürstenstr., 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkte Hand in Hand
- **Anmeldeschluss: 18.05.2026**

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) freepik (Abdruck honorarfrei)