



Terminankündigungen | 06.07.2026

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

Kaufbeuren, 06.07.2026 – Im Oktober 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.

- Donnerstag, 01.10.2026
- 14:30 – 17:30 Uhr
- Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: FSP Obergünzburg, Gutbrodstr. 39, 87634 Obergünzburg
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 25.09.2026**

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 „be-greift“ 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 somit auch die soziale Bindung gestärkt werden kann.

- Freitag, 02.10.2026
- 09:00 – 10:30 Uhr
- Referentin: Martina Fischer, PEKiP-Gruppenleiterin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Obergünzburg
- **Anmeldeschluss: 01.10.2026**

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, 08.10.2026
- 15:00 – 16:30 Uhr
- Referentin: Lina Meese, Ergotherapeutin
- Treffpunkt: Kapelle St. Wendelin auf dem Weg zum Spielplatz (Hexenspielplatz), Marktoberdorf
Parkmöglichkeit: Genoveva-Brenner-Weg, 87616 Marktoberdorf
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Marktoberdorf
- **Anmeldeschluss: 05.10.2026**

Kochkurs | Frühstücksideen für Kleinkinder

Wie startet mein Kind gut versorgt in den Tag? Welche Bedeutung haben Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Vormittag im Tagesverlauf? In dieser Veranstaltung lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. In einer praktischen Einheit erfahren Sie, wie Sie mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere, kindgerechte Zwischenmahlzeiten - egal ob für daheim oder für die Kita - zubereiten können.

- Mittwoch, 14.10.2026
- 15:00 – 18:00 Uhr
- Referentin: Friederike Konrad, Diätassistentin
- Veranstaltungsort: AELF Kaufbeuren, Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: 3 € für Lebensmittel
- Kooperationspartner: Familienstützpunkt Apfelkern
- **Anmeldeschluss: 09.10.2026**

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, 15.10.2026
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Christine Bauer, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkte Ostallgäu
- **Anmeldeschluss: 14.10.2026**

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.

- Montag, 19.10.2026
- 10:00 – 11:30 Uhr
- Referentin: Andrea Passenberg, Dipl. Ökotrophologin
- ONLINE-Kurs
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Familienstützpunkte Ostallgäu
- **Anmeldeschluss: 18.10.2026**

Vortrag | Entspannt am Familientisch

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

- Dienstag, 20.10.2026
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Sandra Vogler, Dipl.-Ing (FH) Ernährungs- und Versorgungsmanagement
- Veranstaltungsort: Praxis Sonnenkind, Hauptstraße 9, 87484 Nesselwang
- Teilnahme: kostenfrei
- Kooperationspartner: Praxis Sonnenkind
- **Anmeldeschluss: 18.10.2026**

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)