



## ANGEBOTE NUR FÜR VÄTER UND GROSSVÄTER

### Auf die Papas, fertig, los!

Zusammen Spaß an Bewegung – Papas und Kinder bewegen sich gemeinsam. Väter und andere männliche Bezugspersonen 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., 19.09.2020, 15:00 bis 17:00,  
Sa., 28.11.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Zweifachsporthalle im  
Mühlberggebiet, Th.-Ehemann-Str. 16

## BEWEGUNG 1. LEBENSJAHR

### Spiel und Bewegung für die Kleinsten

Bewegungs- und Spielförderung im 1. Lebensjahr

- > Motorische Entwicklungsschritte
  - > Bewegungsanregungen mit Alltagsmaterialien
  - > Lieder, Reime, Fingerspiele
- Bitte ein Badetuch mitbringen.*

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

**Referentin:** Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termin:** Fr., 09.10.2020, 14:30 bis 16:30 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Musikschule,  
Balthasar-Neumann-Str. 14  
**Termin:** Fr., 23.10.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Mädchenrealschule, Haus  
St. Elisabeth, Eingang Kellereigasse  
**Termin:** Fr., 20.11.2020, 14:30 bis 16:30 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Falterstr. 16  
**Termin:** Mi., 09.12.2020, 14:00 bis 16:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12

## BEWEGUNG 1. LEBENSJAHR

### Zappel-Krabbel-Hits für Babys

Spiel-Ideen und Informationen zur Bewegungs-  
förderung 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., 17.10.2020, Sa., 28.11.2020 +  
Sa., 12.12.2020  
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

## BEWEGUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

### Das bewegte Wohnzimmer

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

#### Kurs für Eltern mit Kindern

**Referentin:** Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termin:** Fr., 16.10.2020, 14:30 bis 16:30 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Falterstr. 16  
**Termin:** Fr., 13.11.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Mädchenrealschule, Haus  
St. Elisabeth, Eingang Kellereigasse  
**Termine:** Sa., 14.11.2020, 9:00 bis 10:45 Uhr,  
Sa., 14.11.2020, 11:00 bis 12:45 Uhr,  
Fr., 11.12.2020, 15:00 bis 16:45 Uhr  
**Ort:** Praxis „Kleines Nesthäkchen“,  
Herrnstr. 20, Mainbernheim  
**Termin:** Mi., 25.11.2020, 14:00 bis 16:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12

## BEWEGUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

### 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:** Fr., 16.10.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Turnhalle der  
Nikolaus-Fey-Schule, Eisenberg-  
ringstr. 1  
**Termin:** Sa., 24.10.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Turnhalle der Mädchen-  
realschule, Eingang Kellereigasse  
**Termin:** Sa., 19.12.2020, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Rudolf-von-Scheren-  
berg Grund- und Mittelschule, Turn-  
halle, Georg-Graber-Str. 2

### Sternstunden in der Natur

Spielerische Entdeckungsreise mit vielfältigen  
Bewegungserfahrungen. Eltern erhalten Tipps und  
kreative Anregungen für Spiel & Spaß im Freien.

**Referentin:** Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termin:** Fr., 11.09.2020, 14:30 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Treffpunkt: Trimm-Dich-  
Pfad, Albertshöfer Str. 1  
**Termin:** Fr., 18.09.2020, 15:00 bis 18:00 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Treffpunkt Parkplatz  
Sportverein TSV/DJK Jahnstr. 35  
Fr., 25.09.2020, 14:30 bis 17:30 Uhr  
**Termin:** FSP Dettelbach, Treffpunkt: Einfahrt an  
der B 22 gegenüber Mainfränkische  
Werkstätten (Alte Straße in Schwarze-  
nau), Richtung Imkerei-Zentrum

## 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., 13.09.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr,  
Sa., 19.09.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr,  
So., 20.09.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr,  
Sa., 03.10.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt Parkplatz auf dem  
Schwanberg bei Rödelsee

## 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 3009-1210  
Mainbernheimer Straße 103, 97318 Kitzingen  
Tel.: 09321 3009-0, Fax 09321 3009-1011  
[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: Juli 2020  
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang  
Bildnachweis: © lunaundmo – Fotolia.com



#### Programmreihe Herbst/Winter 2020

## 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 kostenfrei. Bei manchen Kursen werden bis zu 3 € für Materialien eingesammelt. Sollte es die aktuelle Corona-Lage erfordern, werden die Kurse als Online-Seminare durchgeführt, die Materialkosten entfallen dadurch.
- > 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.
- > 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 Restebehälter mitbringen.*

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

**Referentin:** Angelika Krammer, Dipl.-Ökotrophologin  
**Termine:** Mi., 01.09. + Do., 02.09.2020, Mi., 28.10. + Mi., 04.11.2020, 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., 30.09. + Mi., 07.10.2020, Mi., 02.12. + Mi., 09.12.2020, jeweils 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** AELF Kitzingen, Mainbernheimer Str. 103

#### Eintägiger Kurs für Eltern mit Babys

**Referentin:** Elke Römmelt, Diätassistentin  
**Termin:** Sa., 10.10.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Schulküche der Mädchenrealschule Eingang Kellereigasse

### ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

#### Zeit für Brei – Einführung der Beikost

Eltern/Familien mit Babys lernen die empfohlene Abfolge der Beikost kennen. In der Vorführung erfahren sie, wie Sie Breie selbst herstellen können und wie der Start mit dem Löffel gelingen kann. Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu verkosten.

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB  
**Termin:** Sa., 17.10.2020, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Schulküche der Rudolf-von-Scherenberg Grund- und Mittelschule, Georg-Graber-Str. 2

### ERNÄHRUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

#### Leckerer 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.

*Bitte Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.*

#### Kurs für Familien mit Kindern

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Fr., 18.09.2020, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Stadtteilzentrum Kitzingen-Siedlung, Königsberger Str. 11

#### Gute Laune am Familientisch – Liebevoller Ernährungserziehung

Der Suppenkasper isst zu wenig, der Nimmersatt kennt keine Grenzen. Fast jedes Kind durchläuft Phasen, in denen es Lebensmittel nur sehr eingeschränkt auswählt. Essen am Tisch ist für kleine Kinder und Ihre Eltern oft eine richtige Herausforderung. Wir bieten Basisinformationen für diese Situationen und vermitteln praktische Ideen um kleine Kostverächter an „neue“ Lebensmittel heranzuführen.

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Di., 22.09.2020, 19:30 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** FSP Dettelbach, Falterstr. 16

### ERNÄHRUNG 2. BIS 3. LEBENSJAHR

#### Herbstküche für die Kleinsten

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Herbst zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

*Bitte Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.*

#### Praxisveranstaltung mit Kindern von 2 bis 3 Jahren

**Referentin:** Elke Römmelt, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 12.10.2020, 15:30 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** FSP Wiesentheid, Schulküche der Nikolaus-Fey-Schule, Eisenberg-ringstr. 1

#### Fit durch den Winter

Wir bereiten Mahlzeiten mit regionalen Lebensmitteln zu, die uns im Winter gesund erhalten. Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung!  
*Bitte Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.*

**Referentin:** Elke Römmelt, Diätassistentin  
**Termin:** Di., 27.10.2020, 19:00 bis 21:00 Uhr  
**Ort:** FSP Volkach, Schulküche der Mädchenrealschule, Eingang Kellereigasse

### 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.  
*Bitte Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.*

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Fr., 06.11.2020, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12

#### 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.  
*Bitte Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.*

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
**Termin:** Fr., 04.12.2020, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12