

## **Kostenfreie Vorträge und Praxisveranstaltungen mit Kochkursen**

### **Für werdende Eltern und Eltern von Säuglingen/Kleinkindern**

**Veranstalter:** Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Fürth-Uffenheim

**Veranstaltungsorte:**

-Live-Online (bequem von zu Hause aus teilnehmen) und/oder

-AELF Fürth-Uffenheim, Jahnstraße 7, 90763 Fürth

(Die Veranstaltungen können auch in Räumlichkeiten von Kooperationspartnern stattfinden. Erfordernisse: ausreichend großer Raum, Beamer. Bei Praxisveranstaltungen zusätzlich mit geeigneter Koch-/Essgelegenheit.)

**Veranstaltungsdauer:**

-Vorträge mit Austausch: circa 60 bis max. 90 Minuten

-Praxisveranstaltungen wie Kochkurse mit Theorieteil: circa. 120 Minuten bis max. 180 Minuten

**Zielgruppe:** (Werdende) Eltern mit Kindern 0-3 Jahren, Großeltern, Tagespersonen, ect.

**Referentin:** Patricia Hein (B.Sc. Ernährungswissenschaften)

**Veranstaltungstermine:** Die Termine werden laufend aktualisiert. Haben Sie Interesse an einem Vortrag oder an einer Praxisveranstaltung und es ist noch kein Termin festgesetzt, dann senden Sie mir eine Auswahl Ihrer Wunschtermine (Datum, Uhrzeit, mit einem Vorlauf von 14 Tagen).

**Kosten:**

Vorträge Online + Präsenz 0,00 Euro

Praxisveranstaltungen Online 0,00 Euro

Praxisveranstaltungen in der Küche des AELF-Fürth: Der Unkostenbeitrag wird für die jeweilige Veranstaltung im Vorfeld ausgewiesen und liegt circa bei 2 Euro bis 5 Euro je Teilnehmer:in.

**Anmeldung:** Senden Sie mir eine E-Mail mit Angabe Kurstitel und Datum an

[info@ernaehrungsfachfrau.de](mailto:info@ernaehrungsfachfrau.de), Sie erhalten daraufhin einen Anmeldelink zu der Veranstaltung.

Eine Veranstaltung findet ab sechs angemeldeten Teilnehmer:innen statt. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung vom AELF eine Anmeldebestätigung. Bei Online-Veranstaltungen erhalten Sie einen Tag vor der Veranstaltung den Zugangslink.

### **Altersgruppen:**

- 1. Einführung der Beikost Eltern mit Babys von 0-6 Monaten**
- 2. Säuglinge: ab circa 9.-10. Lebensmonat**
- 3. Familienkost nach dem 1. Lebensjahr**

### **Zu 1: Einführung der Beikost Eltern mit Babys von 0-6 Monaten**

#### **-Vortrag: „Von der Milch zum Brei“**

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei! Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikosteinführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

#### **-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 zu aktuellen Trends (z. B. Baby-led weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

#### **-Praxis: „Der erste Brei - selbst gemacht!“**

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Sie erfahren in der Praxisveranstaltung, wie die verschiedenen Breie schrittweise eingeführt werden und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen sie anschließend mit Gläsernahrung. Außerdem nehmen wir fertige Babynahrung unter die Lupe und diskutieren, welche Produkte empfehlenswert sind.

## **Zu 2: Säuglinge ab circa dem 9.-10. Lebensmonat**

### **-Vortrag: „Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten“**

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

### **-Praxis: „Vom Brei zum Familientisch - schnelle Gerichte für den Übergang“**

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. In dieser Praxisveranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell für die Speiseplanung kennen. Gemeinsam stellen wir geeignete Gerichte her und verkosten diese.

## **Zu 3: Familienkost nach dem 1. Lebensjahr**

### **-Vortrag: „Das beste Essen für Kleinkinder - So geht's!“**

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

### **-Vortrag: „Entspannt am Familientisch - So geht's!“**

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.

### **-Vortrag: „Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem“**

Solange Ihr Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie nicht. Ist es jedoch einmal auf den Geschmack gekommen, wird es vermutlich wieder danach verlangen. Kein Wunder - denn schließlich ist der Geschmack „süß“ beim Menschen angeboren. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie das herausfinden können. Kinderlebensmittel: „Kinderlebensmittel unter der Lupe“ Comic-Figuren, Spielzeug-Beigaben, eine farbenfrohe Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten im Supermarkt. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht. Für die Veranstaltung werden Kinderlebensmittel ausgewählt, die exemplarisch besprochen und mit Hilfe der Ernährungspyramide beurteilt werden.

### **-Vortrag: „Kinderernährung: geht das auch vegetarisch oder vegan?“**

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Sie sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

## **Familienkost nach dem 1. Lebensjahr - Praxis mit Kind**

### **-Praxis: „Kinder kochen mit - einfache Gerichte gemeinsam zubereitet“**

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 anderen 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.

## **Familienkost nach dem 1. Lebensjahr - Praxis ohne Kind**

### **-Praxis: „Am Familientisch - schnelle Gerichte auch für Kleinkinder“ (Praxis ohne Kind)**

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wir stellen Ihnen eine gesunde, altersgemäße Ernährung anhand der Ernährungspyramide anschaulich vor. Die anschließende praktische Einheit zeigt Ihnen, dass eine ausgewogene Ernährung einfach umzusetzen ist und auch Ihren Kindern gut schmeckt.

### **Praxis: „Der gute Start in den Tag - 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.

### **Praxis: „Mit Kleinkindern unterwegs - 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 werden Zwischenmahlzeiten gemeinsam zubereitet. Handlich verpackt und lecker - Ihre Kinder werden begeistert sein.

**Praxis: „Am Familientisch - mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln“**

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

**Praxis: „Am Familientisch - vegetarische Gerichte für Kleinkinder“**

Vegetarische Kostformen liegen im Trend und sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Sie lernen die Grundlagen einer bedarfsgerechten Kinderernährung anhand der (vegetarischen) Ernährungspyramide kennen. Neben Informationen erhalten Sie auch die Gelegenheit, kindgerechte vegetarische Gerichte selbst zuzubereiten.