

Bewegung

Bewegungsabenteuer & Spaß im Haus!

Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung. Sie erhalten spannende, kreative Bewegungsideen für Spiel und Spaß im Haus.

Praxisveranstaltung mit Ihrem Baby

Bewegung bewegt alles in den ersten drei Lebensjahren

Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren

Sie erhalten Hintergrundwissen 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.

Alle Angebote zum Thema Bewegung sind buchbar für Gruppen mit mindestens 6 Teilnehmern. Termin und Ort nach Vereinbarung.

Bewegungsspaß für Babys im ersten Lebensjahr:

Sinnliche Bewegungserfahrungen für Babys von 3 bis 5 Monaten

Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. Sie lernen z. B. wie Sie Drehbewegungen zur Seite stimulieren oder die Hand-Augen-Koordination spielerisch unterstützen können.

Spielerische Bewegungen für Babys von 5 bis 8 Monaten

Den Körper spielerisch zu erfahren und zu entdecken macht Spaß und trainiert die Sinne, fördert Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen.

Bewegungsspaß für Babys von 8 bis 12 Monaten

Das Anbieten von vielfältigen Bewegungsreizen in sicherer Umgebung fördert die motorischen Fähigkeiten und unterstützt eine gesunde Entwicklung.

Gesund bewegt durch die Schwangerschaft

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist wichtig und bringt bei normalem Schwangerschaftsverlauf Vorteile für Mutter und Baby. Welche Bewegungsarten sind empfehlenswert, welche sollten Sie vermeiden? Antworten auf Ihre Fragen hinsichtlich körperlicher Aktivität erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

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

VERANSTALTER

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Passau
Innstraße 71, 94036 Passau
Tel.: 0851 9593-30
poststelle@aelf-pa.bayern.de
www.aelf-pa.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Passau
Stand: Mai 2026
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Westend61,
Innen: iStock: SbytovaMN



Programm

**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 für Sie als Teilnehmer kostenfrei. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen.
- > Die Veranstaltungen sind auch für geschlossene Gruppen nach vorheriger Terminabsprache buchbar. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!
- > Weitere Vorträge und Angebote finden Sie auf unserer Website.

Ernährung – online und Präsenz

Gut ernährt durch die Schwangerschaft

Wieviel soll ich essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese und wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Schwangerschaft.

Ernährung in der Stillzeit – Die Muttermilch macht's!

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. Sie erhalten praktische Tipps für einen erfolgreichen Stillstart und eine gelungene Stillbeziehung.

Von der Milch zum Brei

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf des Kindes. Wann ist der richtige Zeitpunkt mit der Beikost Ihres Kindes zu beginnen? Sie erhalten praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann.



Vom Brei zum Familientisch

Das Interesse Ihres Kindes am Familientisch mitzuesen, wächst. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig das natürliche Essverhalten des Kindes zu kennen und zu fördern.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können und welche Lebensmittel sich gut eignen.

Entspannt am Familientisch

Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. Sie erhalten Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen, sowie praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch.

Das beste Essen für Kleinkinder

Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung am Familientisch nach dem 1. Lebensjahr aus? Was kann und wieviel sollte mein Kind essen? Sie erhalten praxisrelevante Anregungen wie Ihr Kind ein entspanntes und gesundes Essverhalten entwickeln kann.

Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem

Hauptsache süß und kunterbunt! Kein Wunder – denn schließlich ist der Geschmack „süß“ beim Menschen angeboren. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln.

Kinderernährung: geht das auch vegetarisch oder vegan?

Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Teil erhöht werden? Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

Gesunde Brotbox und Frühstücksideen

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.