

# Bewegung

## Baby in Bewegung

Die Bewegung und Aktivierung der Sinne ist Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys. Eltern lernen wie sie die Drehbewegung zur Seite stimulieren oder die Augen-Hand-Koordination des Babys spielerisch unterstützen können. Zusätzlich erhalten Sie viele Informationen über die Zusammenhänge der Bewegung und der Sinneserfahrung sowie wertvolle Anregungen für die Bewegungsförderung in diesem Alter.

Für Babys ab 8 Wochen bis ca. 6. Lebensmonat.

## Bewegung bewegt alles!

Babys bewegen sich von Natur aus gerne – von Anfang an. Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Babys und fördert sowohl die motorischen und geistigen Fähigkeiten, als auch die gesamte Persönlichkeitsentwicklung.

Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten Lebensmonaten und lernen Spielideen und Anregungen zur Förderung der Bewegungsentwicklung kennen.

Sie lernen, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Babys und deren Familien wird.

## Bewegungsspaß im Alltag für Draußen

Mutig sein und Ausprobieren macht Kinder stark  
Täglich raus an die frische Luft!  
Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall.  
Ihr Kind liebt spielerische Entdeckungsreisen im Freien. Durch vielfältige Bewegungserfahrungen lernen Kinder sich und Ihre Umwelt kennen. Sie haben Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Eltern erhalten Tipps und kreative Anregungen für Bewegungsideen für Spiel und Spaß im Freien.

## Bewegungs-Spielräume im Haus

Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich die Kinder nach Lust und Laune bewegen können und das zum gemeinsamen Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung.

Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmung, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt.

## Bewegungsspaß für Babys

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung!

Sie erfordern Beweglichkeit, Muskelaufbau, die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten sowie die Koordination aller Sinne. Mit einfachen Alltagsmaterialien kann eine bewegungsfreudige Umgebung geschaffen werden. Das Anbieten von Bewegungsreizen in sicherer Umgebung fördert die motorischen Fertigkeiten und unterstützt eine gesunde Entwicklung.

Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten Lebensjahren und Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte.

## Bewegung, Wahrnehmung und Spiel für Babys

Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln, Stehen – jetzt kommt Bewegung ins Spiel.

Eltern erfahren, wie die verschiedenen Bewegungen des Babys aktiviert werden können und erhalten praxisnahe Anregungen.

## 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  
Bad Neustadt a.d.Saale  
Ansprechpartnerin Ernährung  
Barbara Hein  
Kreuzbergstraße 10, 97653 Bischofsheim/Rhön  
Tel.: 09772 9328-0, Fax 09772 9328-123  
[poststelle@aelf-ns.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ns.bayern.de)  
[www.aelf-ns.bayern.de](http://www.aelf-ns.bayern.de)

Kursinformationen und  
Anmeldung unter:  
[www.aelf-ns.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-ns.bayern.de/ernaehrung/familie)



## Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bad Neustadt a.d.Saale  
Stand: Februar 2018  
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg  
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images  
© Innenseite: nuzza11 – Fotolia.com



## Programmreihe

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

## Ernährung



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 Angeboten kann ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel anfallen.
- > Teilnehmerzahl beträgt mindestens 6 Personen.
- > Anmeldung bis ca. 5 Tage vor der Veranstaltung unter [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de).
- > Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage, Tel. 09772 9328-0 oder Mail [poststelle@aelf-ns.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ns.bayern.de), damit Interessenten nachrücken können.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

### ERNÄHRUNG 1. LEBENSJAHR

#### Hallo Löffel! – Von der Milch zum Brei

oder

#### B(r)eikost – Ernährung im ersten Lebensjahr!

Die Einführung der Beikost ist ein spannender Entwicklungsschritt für jedes Baby.

Doch auch für die Eltern bringt diese Zeit viele Fragen mit sich. Gläschen kaufen oder Babybreie selber kochen?

Im Kurs werden Fragen rund um die Einführung der Beikost und den Ernährungsplan für das erste Lebensjahr beantwortet. Die verschiedenen Breie werden zubereitet und können probiert werden.

### FAMILIENKOST NACH DEM 1. LEBENSJAHR

#### ICH erobere den Familientisch“ – wenn die Kleinsten mitessen

oder

#### Ene, mene, muh – jetzt komm ICH dazu!

Anregungen und Rezepte für gesunde, leckere und preiswerte Familienmahlzeiten, an denen schon die Kleinsten teilnehmen können.

Informationen zu einer ausgewogenen Kleinkindernährung sowie Tipps zur Ernährungserziehung für einen stressarmen Essalltag am gemeinsamen Familientisch.

#### Gesunde Zwischenmahlzeiten und Getränke

Immer das gleiche für zwischendurch – Keks, Brot mit Wurst, Käse oder Konfitüre.

Sie erhalten Ideen und Anregungen für schmackhafte Zwischenmahlzeiten und kindgerechte Getränke für kleine Feinschmecker.

#### Ich will essen wie die Großen – Vom Brei zum Familientisch

Woran erkenne ich den richtigen Zeitpunkt mit der Familienkost anzufangen? Wie entwickelt sich Geschmack und Essverhalten? Akzeptanz neuer Lebensmittel fördern und unterstützen.

Optimale Zusammensetzung von Haupt- und Zwischenmahlzeiten.

#### Kinderlebensmittel – Sinn oder Unsinn?

Halten Kinderlebensmittel das, was sie versprechen? Was steckt wirklich drin? Was bedeuten die Angaben auf der Verpackung? Was braucht mein Kind für eine gesunde Entwicklung tatsächlich?

#### Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

Der Geschmack süß ist den Menschen angeboren. Kein Wunder, dass bereits sehr kleine Kinder auf Süßes stehen und bisweilen lautstark danach verlangen.

Sie erfahren, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie Zucker auf der Verpackung finden.

Im Seminar bekommen Sie Hilfestellung, wie Sie mit „Zucker“ sinnvoll umgehen und welche Alternativen es gibt.

#### Komm auf den Geschmack! gemeinsam mit Deinem Kind

Wahrnehmung mit allen Sinnen – Sehen – Riechen – Schmecken – Fühlen!

Welche Rolle spielen Sinneswahrnehmungen beim Essen? Sie erfahren, wie wichtig es ist, diese an unsere Kinder weiterzugeben.

Denn dies bietet die Chance zu einer vielfältigen, abwechslungsreichen Ernährung mit Freude und Genuss – für Kinder als auch Eltern!

Gemeinsames Zubereiten und Verkosten einfacher Gerichte mit Kindern von 2 bis 3 Jahren.