

Mitmachen und Vorbild sein

Eltern sind besonders gefragt, wenn es um die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Kinder geht. Sie sind nicht nur Vorbild, sie steuern auch wesentlich den Zugang zu Bewegung und Ernährung.

Zusammen mit ihren Kindern erreichen Eltern in einfachen und genussvollen kleinen Schritten Wohlbefinden und Gesundheit für die ganze Familie.

KINDGERECHTE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG IM KITA-ALLTAG UND ZUHAUSE

Eine ausgewogene Ernährung in der Familie und in der Kita ist ein Ziel unserer Arbeit. Die Mahlzeit in den Kitas ist oft schon gut auf die kindlichen Bedürfnisse abgestimmt, aber das Zuhause spielt eine ebenso wichtige Rolle.

Regelmäßige Bewegung der Kinder im Alltag ist ein weiterer Schwerpunkt auch zuhause. Mit Toben, Springen und Laufen verbessern sich motorische Fähigkeiten. Das Selbstbewusstsein und Körpergefühl Ihres Kindes wachsen damit ganz nebenbei.

VERANSTALTUNGSORTE UND TERMINE

Die Ernährungsbildung für Familien mit Kindern von drei bis sechs Jahren ist Teil des Netzwerks Junge Eltern/Familien. Das Netzwerk gibt es an 47 Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Bayern. Dort finden Sie kompetente Ansprechpartner und passende Angebote für sich und Ihre Kinder.

Kontaktdaten unter: www.stmelf.bayern.de/aemter

Impressum

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ludwigstraße 2, 80539 München · www.stmelf.bayern.de – www.ernaehrung.bayern.de · E-Mail: info@stmelf.bayern.de · Nr. 08132014, 1. Auflage · **Stand:** April 2014 · **Redaktion:** Referat Grundsatzangelegenheiten der Ernährung · **Gestaltung:** Kochan & Partner, München · **Bildnachweis:** Corbis; iStockphoto/omgimages · **Druck:** Druckerei Diet, Eschacher Str. 3, 87474 Buchenberg · Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Netzwerk Junge Eltern/Familien

Gesund und fit
im Kinder-Alltag
Sechs Wege zur
kindgerechten Ernährung
und Bewegung

Ernährung Bayern

Sechs Wege zur kindgerechten Ernährung und Bewegung



MACHEN SIE MIT!
KOMPETENT
BEGLEITETE MODULE
FÜR DEN ALLTAG.

Frühstückswoche als Türöffner

Eine Aktionswoche zum (Aus)Probieren: Tipps für Abwechslung in der Brotzeitbox oder Pausenbrotalternativen und Anregungen für ein gesundes Frühstück. Gemeinsam mit Ihren Kindern durchlaufen Sie verschiedene Stationen:

- > Ausstellung Kinderlebensmittel
- > Ernährungspyramide
- > Sinnesparcours und weitere interaktive Bausteine für Eltern und Kinder

Neue Ideen für Eltern-Kind-Kochen

Mit Kindern zu kochen ist die einfachste Möglichkeit, sie für Essen und Ernährung zu begeistern. Nutzen Sie die vertraute Atmosphäre Ihrer Kita um Fragen zu stellen, Tipps für saisonale und preisgünstige Familiengerichte zu bekommen und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln

Verstehen Sie die Herstellerangaben auf Verpackungen? Sind Sie verunsichert durch immer neue Wortschöpfungen? Hier bekommen Sie einen Überblick, was wirklich in Kinderlebensmitteln steckt. In interaktiven Workshops oder als Einkaufstraining im Supermarkt gibt es Tipps zur allgemeinen Lebensmittelauswahl, aber auch zum Umgang mit Süßigkeiten – Kostprobe mit unterschiedlichen Süßungsgraden inklusive.

Komm mit, wir gehen zum Bauernhof!

Selbst aktiv werden unter Anleitung einer qualifizierten Erlebnisbäuerin – das bietet dieser Workshop. Für Eltern und Kinder garantiert er spannende Einblicke zur Milch und den Weg des Getreides vom Acker auf den Teller. Die Kleinen ernten Gemüse, füttern die Tiere und bereiten sich selbst aus den Produkten eine Brotzeit zu.

Wanderung mit Picknick

Der Aktionsnachmittag kombiniert Ernährung und Bewegung. Eine Wanderung mit einem Bewegungsreferenten zeigt wie Sie Ihre Spaziergänge für Kinder interessanter gestalten können, inklusive einfacher Bewegungsspiele und Bewegungsmöglichkeiten in der nahen Umgebung. Am Zielort liefert ein Picknick praktische Ideen für schnelle und gesunde Zwischenmahlzeiten.

Fitness-Olympiade

Bringen Sie mit der Fitness-Olympiade Schwung in die Familie und Bewegung in den Alltag. Mit Alltagsbewegungen sammeln Sie Punkte im Wettkampf mit anderen: Spielplatzbesuche, zu Fuß oder mit dem Rad zur Kita kommen, Treppe statt Aufzug nutzen und vieles mehr. Die Familie, die am Ende der Laufzeit von ein bis zwei Wochen die meisten Punkte gesammelt hat, bekommt einen Preis oder Wanderpokal verliehen.