

**KEB - Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis und
in der Stadt Bamberg e.V.**

Heinrichsdamm 32

96047 Bamberg

Tel. 0951/ 9 23 06 70

Fax: 0951/ 9 23 06 72

E-Mail: kath.bildung-ba@t-online.de

Internet: www.keb-stadt-bamberg.de

☞ **Kontakt (organisatorisch)**

N.N.

Kontakt über KEB

☞ **Kontakt (inhaltlich):**

1/2012

Treffpunkt Familie

Ernährungsbildung: Netzwerk „Junge Eltern/Familien“

Kinder lernen von ihren Eltern. Sie schauen sich ab, was, wie und wo die Eltern essen. Sie haben einen natürlichen Drang nach Bewegung, der von Eltern gestärkt oder geschwächt werden kann. Bereits die Kleinsten lernen durch das eigene Tun! Sie „begreifen“ die Umwelt.

Die Ernährungs- und Bewegungsbildung kann Säuglinge und Kleinkinder nur über ihre Eltern erreichen. Das 2009 initiierte Netzwerk „Junge Eltern/Familien mit Kindern bis zu drei Jahren in den Bereichen Ernährung und Bewegung“ vereint Akteure und Multiplikatoren zu Ernährung und Bewegung, um koordiniert im Lebensumfeld der Familien ansetzen zu können. Die Eltern werden in ihrer Alltagskompetenz gestärkt und animiert, ihren Kindern einen gesundheitsförderlichen und bewegungsreichen Lebensstil vorzuleben.

Das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ ist Teil des Konzeptes „Ernährung in Bayern“. Ziel ist es, Kinder von klein auf an eine gesundheitsförderliche Ernährung heranzuführen und zu mehr Bewegung, insbesondere auch im Alltag, zu motivieren.

Neue Ideen für den Familienalltag

Bewegung und Ernährung gehören zusammen. Wer sich wenig bewegt, isst anders als ein Spitzensportler. In den Netzwerk-Veranstaltungen befassen sich Eltern – und ggf. die Kinder – auf spielerische Art und Weise mit der gemeinsamen Zubereitung von Mahlzeiten, mit Essensritualen, Bewegung im Alltag und Anspannung sowie Entspannung.

Eltern lernen nicht auf Vorrat. Sie bevorzugen Angebote, die Anregungen geben für gerade aktuelle Fragen: von der Allergieprävention bis zu Bewegungskursen für Säuglinge, vom Alltagsmanagement bis zum gemeinsamen Essen am Familientisch. Im Netzwerk entstehen Seminare, Aktionswochen, Tageskurse oder modulare Kursreihen, die in alltagstauglichen Anregungen zeigen, wie mit Kindern ein gesunder und bewegungsreicher Lebensstil verwirklicht werden kann.

Ernährung und Bewegung bayernweit im Fokus

Unter der Projektleitung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten gründeten sich 2010 die ersten regionalen Netzwerke „Junge Eltern/Familien“. Nach Abschluss des Pilotprojektes mit über 180 Veranstaltungen für junge Eltern/Familien mit Kindern bis zu drei Jahren wird das Projekt inzwischen bayernweit umgesetzt. Vorläufige Schwerpunkte sind:

- Übergang von Säuglingsernährung zum Familientisch
- Schnell und preisgünstig Mahlzeiten zubereiten, die Eltern und Kinder gerne essen
- Säuglingsnahrung und Kinderlebensmittel
- Bewegung im Alltag mit Alltagsmaterialien für die Kleinsten
- Bewegungsspiele, Bewegung und Musik

Das zuständige Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten für Bamberg Stadt und Landkreis, sowie Forchheim Stadt und Landkreis ist am Schillerplatz 15 in 96047 Bamberg.

Ansprechperson: Brigitte Hanf Tel. 0951 / 8687-36 (erreichbar i.d.R. Mo, Di, Mi), oder per Mail: brigitte.hanf@aelf-ba.bayern.de
Projekte für Junge Familien mit Kindern bis zu drei Jahren können z.B. über die Leitung einer Kindertagesstätte oder Eltern-Kind-Gruppe etc. angefragt werden.

Da sich die Eltern meistens ein praxisbezogenes Ernährungsthema wünschen, wird eine Ernährungsfachfrau vor Ort mit den Eltern zusammen ein Thema ihrer Wahl durchführen.

Das könnte z.B. sein: Gesunde Zwischenmahlzeiten für Kinder; Blitzgerichte; Kartoffelgerichte für kleine Genießer usw. Es richtet sich auch nach den örtlichen Gegebenheiten ob eine gemeinsame Kochveranstaltung durchführbar ist.

Ein zweiter Programmpunkt ist die Bewegung. Auf spielerische Weise werden hier in der Gruppe mit Eltern und Kindern zusammen leichte, einfache Bewegungsübungen mit oder ohne Musik durchgeführt.

Im Rahmen des Projektes sind diese Veranstaltungen für die Eltern und Tagesstätten kostenlos. Die Kosten werden über das AELF Bamberg abgewickelt.

Materialien und Infos

Herausgeber: Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Weitere Informationen unter www.kindergesundheit-info.de



Wie viel trinkt und isst mein Baby im ersten Lebensjahr?
Eine bildhafte Orientierungshilfe für die Portionsgrößen
Die Broschüre zeigt mit Fotos praxisnah und leicht verständlich die durchschnittliche tägliche Menge an Lebensmitteln und Getränken für den Säugling im ersten Lebensjahr. Dabei wird schrittweise das Stillen durch Beikost ergänzt und ersetzt.



Wie viel isst und trinkt mein Kind im zweiten und dritten Lebensjahr?
Eine Orientierungshilfe für die Portionsgrößen
Die Broschüre zeigt mit Fotos praxisnah und leicht verständlich die durchschnittliche tägliche Menge an Lebensmitteln und Getränken für Kinder im zweiten und dritten Lebensjahr. Sie wurde im Rahmen des Projektes "Netzwerk Junge Eltern/Familien - Ernährung und Bewegung" erstellt.

Veranstaltungen

- ☞ **Segensfeier für Verliebte - Der Valentinstag ist traditionell der „Festtag der Verliebten“**
Damit das Geschenk der Liebe von Gottes Segen gestärkt und begleitet wird, lädt das evangelische und katholische Dekanat Bamberg, Verliebte jeden Alters, Paare und Eheleute zu einer Segensfeier ein. Sie findet am **Dienstag, 14. Februar 2012, um 19.00 Uhr in der Karmelitenkirche, Bamberg**, statt. Musikalisch begleitet wird sie von der Band „Maranatha“ aus Bischberg. Nach der Segensfeier gibt es Gelegenheit mit einem Glas Sekt auf die Liebe anzustoßen.
- ☞ **KESS erziehen: Weniger Stress, mehr Freude**
Teilnehmende können ihre Fertigkeiten dahingehend ausbauen, dass sie das Verhalten der Kinder auf dem Hintergrund der sozialen Grundbedürfnisse verstehen und angemessen auf störendes Verhalten reagieren.
Termin: **Donnerstag, 16. Februar, 8./ 15./ 22./ und 29. März 2012, jeweils 19.30 Uhr**
Ort: Kindergarten St. Urban, Babenbergerring 67, 96049 Bamberg
Kosten: 25,00 Euro/pro Person, 40,00 Euro für Ehepaare incl. für Elternhandbuch
Referent: Gerhard Mall
Infos/Anmeldung: KiTa St. Urban, Tel/Fax: (09 51) 5 69 15
- ☞ **Natürliche Familienplanung mit Sensiplan® - Info-Veranstaltung zum Thema "Natürliche Familienplanung", Bamberg**
Termin: **Montag, 26. März 2012, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr** (kostenfrei)
Ort: Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Geyerswörthstraße 2, 96047 Bamberg
Infos/Anmeldung: Angelika Schmitt, Tel.: (09 51) 29 03 71. E-Mail: schmittangi@aol.com
- ☞ **Das Beziehungs-Coaching für Paare am Beginn der Beziehung. EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm**
EPL ist ein Gesprächstraining für Paare, das durch intensives Training hilfreiche Regeln für das Gespräch vermittelt.
Preis je Wochenendseminar (mit U/V) pro Paar 295,- Euro; pro Kind 50,- Euro (mit Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre)
Termine: **20. – 22. April 2012, Vierzehnheiligen** (Freitag, 17.30 Uhr bis Sonntag, ca. 13.30 Uhr)
6. – 8. Juli 2012, Scheinfeld (Freitag, 17.30 Uhr bis Sonntag, ca. 13.30 Uhr)
Infos/Anmeldung: www.familie.erzbistum-bamberg.de, Tel. (09 51) 50 26 26
- ☞ **Das Beziehungscoaching für Paare in mehrjähriger Beziehung. KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation**
Preis je Wochenendseminar (mit U/V) pro Paar 445,- Euro; 1. Kind 75,- Euro; 2. Kind 50,- Euro, weitere Kinder frei.
Termine: **17. - 20. Mai 2012 in der KLVHS Feuerstein, Ebermannstadt** (Do., 14.30 bis So, ca. 14.00 Uhr)
Infos/Anmeldung: www.familie.erzbistum-bamberg.de, Tel. (09 51) 50 26 26
- ☞ **KESS erziehen: Abenteuer Pubertät**
Der Kurs ist ein praxisorientiert. Er setzt an konkreten Erziehungssituationen an und vermittelt Wege, wie Jugendliche in ihrer Entwicklung zu eigenständigen, verantwortungsvollen, kooperativen und lebensfrohen Menschen unterstützt werden können.
Termin: **Mittwoch, 13./ 20. Juni und 4./ 11./ 18. Juli 2012, jeweils 19.00-21.15 Uhr**
Ort: **Seminarraum der Medienzentrale, Heinrichsdamm 32, 96047 Bamberg, Seiteneingang**
Kosten: 25,00 Euro/pro Person, 40,00 Euro für Ehepaare zzgl. 8,00 Euro für das Elternhandbuch
Referent: Gerhard Mall
Infos/Anmeldung: KEB in der Stadt Bamberg e.V., Tel. (09 51) 9 23 06 70
- ☞ **Wochenende für verwaiste Eltern "Wege durch meine Wüste"**
Leitung: Irmgard Pees, Alfons Staudt
Veranstaltungsort: Montanahaus Bamberg, Am Friedrichsbrunnen 7 A, 96049 Bamberg, Tel: 0951/955250
Rahmendaten: **22. Juni, 18.00 Uhr bis 24. Juni 2012, 13.00 Uhr**
Infos/Anmeldung: www.trauerbegleitung.erzbistum-bamberg.de, Tel. (09 51) 50 26 26
- ☞ **Erlebnis-Tag für Paare „Trau Dich! Ich halt' Dich!“. Outdoor-Seminar in der Fränkischen Schweiz**
Leitung: Elmar Fertig-Dippold, Katharina Ritter
Rahmendaten: **29. Juni, 17.00 Uhr bis 1. Juli 2012, 14.00 Uhr**
Veranstaltungsort: KAB-Bildungshaus Obertrubach
Infos/Anmeldung: www.familie.erzbistum-bamberg.de, Tel. (09 51) 50 26 26

(Hrsg. Erzbischöfliches Ordinariat, Fachbereich Ehe und Familie, Angelika Vogler, www.familie.erzbistum-bamberg.de)