

**KEB - Kath. Erwachsenenbildung im
Landkreis Kronach e.V.**

Klosterstraße 17

96317 Kronach

Telefon: 0 92 61 / 6 17 67

Fax: 0 92 61 / 6 17 69

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

Internet: www.keb-kronach.de

☞ **Kontakt (organisatorisch)**

Sabine Wank

Klosterstr. 17

96317 Kronach

Tel: 09261/61767 (Mo 9.00 – 11.00 Uhr)

E-Mail: sabine.wank@freenet.de

☞ **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.

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

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

KINDERABENTEURLAND

um 10:00 Uhr im Pfarrzentrum und der Stadtpfarrkirche St. Johannes in Kronach

...ein Sonntagsgottesdienst, zu dem die Kinder gerne kommen, ja sogar den nächsten Gottesdienst kaum mehr erwarten können.

...ein Gottesdienst mit wirklich ganz viel Lebendigkeit.

...ein Gottesdienst, bei dem man das Wirken des Heiligen Geistes in den Mitfeiernden spürt.

05.02.2012: Freude an Gottes Wort – Das Geheimnis der Lesung

04.03.2012: Begrüße Jesus im Halleluja

09.04.2012: Ostern – Auferstehung

06.05.2012: Der Schatz des Wortgottesdienstes – Das Evangelium

03.06.2012: Heimliche Wunder – Die Fürbitten

Nähere Info unter: Kath. Pfarramt St. Johannes, Melchior-Otto-Platz 9, 96317 Kronach

Sternenkinder-Kronach

Zweimal jährlich, im Mai und Oktober, finden in Kronach anonyme Beisetzungen für Kinder statt, die das Licht der Welt nicht lebend erblicken durften. Zwei Pfarrer und ein Team von selbst- und nicht betroffenen Personen gestalten den ökumenischen Gottesdienst in der Friedhofskapelle und an der Sternenkindergedenkstätte.

Termine: bitte bei den Ansprechpartnern erfragen oder auf der Homepage: www.sternenkinder-kronach.de

Ansprechpartner: Pater Poddebniak OMI; Tel: 09261/59-7301 oder 0162/7152347

Pfarrerinnen Susanne Treber; Tel: 09261/3238

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. 0951/ 502-626

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. 0951/ 502-626

Wanderung für verwaiste Eltern - Treffpunkt Regenbogenwald, Bismarckturm, Coburg

Termin: Samstag, 16. Juni 2012, 11.00 bis ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: Regenbogenwald Bismarckturm, Coburg (Parkplatz: unterhalb an der Schaumberger Schule, Judenbergr 44, 96450 Coburg)

Infos/Anmeldung: www.trauerbegleitung.erzbistum-bamberg.de, Tel. 0951/502-626

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: Freitag, 22. Juni, 18.00 Uhr bis Sonntag, 24. Juni 2012, 13.00 Uhr

Infos/Anmeldung: www.trauerbegleitung.erzbistum-bamberg.de, Tel. 0951/502-626

Erlebnis-Tag für Paare „Trau Dich! Ich halt´ Dich!“. Outdoor-Seminar in der Fränkischen Schweiz

Leitung: Elmar Fertig-Dippold, Katharina Ritter

Rahmendaten: Freitag, 29. Juni, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 1. Juli 2012, 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: KAB-Bildungshaus Obertrubach

Infos/Anmeldung: www.familie.erzbistum-bamberg.de, Tel. 0951/ 502-626

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