



Liebe Eltern,

von Anfang an prägen Eltern ihre Kinder – auch was das Essen betrifft.

Je mehr Sie darüber wissen, desto besser können Sie diese frühe Chance nutzen und Ihren Kindern einen gesundheitsförderlichen Lebensstil vermitteln.

Gerade als Mutter und Vater sind Sie Vorbild, denn in den ersten Lebensjahren steht vor allem das Lernen durch Beobachten und Nachmachen im Vordergrund. Zeigen Sie also Ihren Kindern, dass bewusste Ernährung und tägliche Bewegung gut für den Körper sind und zudem Freude bereiten.

Mit unserem Projekt „Junge Eltern/Familien“, das Bestandteil meines Konzepts Ernährung in Bayern ist, bauen wir Netzwerke mit Partnern in den Bereichen Ernährung und Bewegung auf. Gemeinsam mit diesen Partnern entwickeln wir passende Angebote für junge Familien mit Kindern bis zu drei Jahren. Die Programme und Informationen sind in einem Wegweiser, jeweils für ein Dienstgebiet der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern, dass Sie passende Angebote finden, diese mit Gewinn nutzen können und viele freudige Erlebnisse bei einem gesundheitsförderlichen Lebensstil.

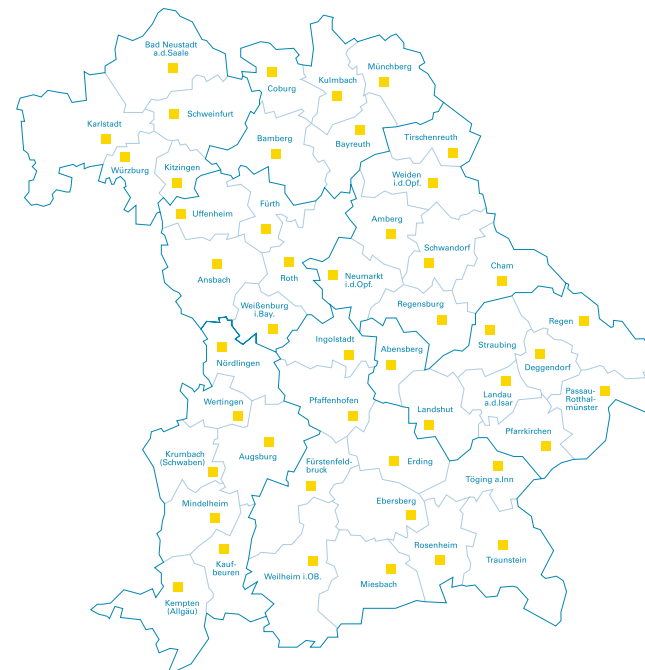
Helmut Brunner

Helmut Brunner
Bayerischer Staatsminister für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Kontakt und Informationen

Auskünfte zu den Netzwerken Ernährung und Bewegung für Familien mit Kindern bis zu drei Jahren erteilen die sogenannten „Ansprechpartnerinnen Ernährung“ an den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Kontaktdaten unter: www.stmelf.bayern.de/behoerden/amt/



Netzwerk
Junge Eltern/Familien
Ernährung und Bewegung

**Neue Ideen für
den Familienalltag**

mit Kindern bis zu
drei Jahren

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Ludwigstraße 2 · 80539 München
E-Mail: info@stmelf.bayern.de
www.stmelf.bayern.de · www.ernaehrung.bayern.de

Ausgabe: Nr. 2011/10 · Stand: Februar 2011

Redaktion: Referat Grundsatzangelegenheiten der Ernährung

Gestaltung: clkd | büro für gestaltung · Nürnberg · www.clkd.de

Bildnachweis: Titel: kzenon, fotolia.com · innen oben v.l.n.r.: fotolia.com (Dmitry Naumov, Fotofreundin, kzenon, fotorena.de) · innen unten v.l.n.r.: fotolia.com (Anja Roesnick, Vojtech Vlk, Albert Schleich)

Druck: Spintler Druck und Verlag GmbH, Hochstraße 21, 92637 Weiden
Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 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.

Ernährung und Bewegung



Zeit für Essen

Die Basis für ein gesundes Ess- und Trinkverhalten wird bereits in der frühen Kindheit gelegt. Durch Essen und Trinken zu bestimmten Zeiten lernt ein Kind zwischen Hunger und Sattsein zu unterscheiden. Es lernt auch, dass Lustgefühle oder Unlustgefühle mit Essen gekoppelt sein können. Daher ist es wichtig, dass Eltern sensibel auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen und das Kind an regelmäßiges Essen gewöhnen.



Zeit für Bewegung

Neben dem Essen unterstützt die Bewegung die körperliche und geistige Entwicklung und das Wachsen der Kleinen. Durch Bewegung lernt ein Kind sich einzuschätzen, macht Erfahrung im Raum, mit Entfernung und Geschwindigkeit.

Es stellt damit fest, was es selbst erreicht und bewirkt, es erfährt die sogenannte Selbstwirksamkeit. Täglich regelmäßige Bewegung verbessert die motorischen Fähigkeiten, macht fit und stärkt das Selbstvertrauen.

Zeit gemeinsam für Eltern und Kinder

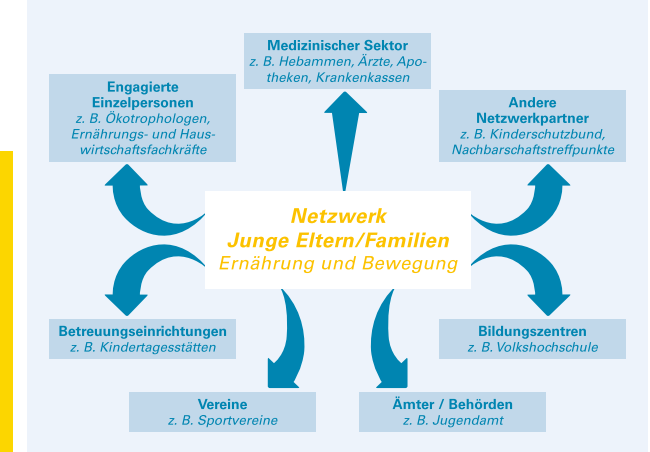
Leben mit Kindern heißt auch immer wieder einen Moment inne zu halten und das Miteinander zu genießen. Mindestens einmal am Tag füreinander so richtig Zeit haben, um miteinander zu spielen, zum Beispiel beim Wickeln.

Als Mutter oder Vater erleben Sie dabei einen „Edelsteinmoment“, wenn Sie miteinander brabbeln oder reden, Laute wiederholen oder Quatsch machen, so ganz aufeinander eingehen und damit in enge Beziehung kommen.

Zeit für Fragen und Antworten

Je nach Lebensalter des Kindes stellen sich immer wieder neue Fragen. Was brauchen die Kleinen wirklich zum Essen und Trinken? Wie sollen sich die Kleinen drinnen und draußen bewegen?

In den Kursen der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten erhalten Sie darauf in ungezwungener angenehmer Atmosphäre Antworten. Und es gibt immer Zeit Fragen zu stellen und zu diskutieren.



Netzwerke

Das „Netzwerk Junge Eltern/Familien mit Kindern bis zu drei Jahren“ ist ein Zusammenschluss von Partnern für Ernährung und Bewegung. Es ist eine Kooperation von verschiedenen Institutionen und Einzelanbietern im Dienstgebiet eines Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Das Netzwerk ist für neue interessierte Anbieter offen. Im Netzwerk werden für die Zielgruppe neue Angebote entwickelt oder bestehende zusammengeführt und aufeinander abgestimmt, damit es jungen Eltern und Familien rasch gelingt ein passendes Angebot zu finden.

Wegweiser mit hilfreichen Adressen



In einem regionalen Wegweiser finden Sie hilfreiche Adressen zu den Themen Ernährung und Bewegung für Eltern und Familien mit Kindern bis zu drei Jahren und von weiteren Kooperationspartnern für diese Zielgruppe. Alle derzeitigen aktuellen Netzwerkpartner sind mit ihrer Adresse aufgelistet.

Rufen Sie einfach mal bei Ihrem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten an!