



Veranstaltungen Junge Eltern/Familien des AELF Kempten

Zweites Halbjahr

– Stand AUGUST 2026 –

Kempten (Allgäu) – Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kempten (AELF Kempten) lädt junge und werdende Eltern auch 2026 wieder zu Seminaren ein. Auch Großeltern, Tageseltern sowie Erzieherinnen und Erzieher sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.

Information und Anmeldung online unter www.weiterbildung.bayern.de (Bereich Ernährung und Bewegung, Amt Kempten). Bei Fragen steht das AELF Kempten unter der Tel. 0831 52613-1213 oder unter E-Mail poststelle@aelf-ke.bayern.de zur Verfügung. Es wird um Anmeldung bis 5 Tage vor dem Veranstaltungstermin gebeten – vielen Dank!

Termin	Uhrzeit	Ort	Veranstaltungstitel	Referentin
17.09.2026	18-19:30 Uhr	Kempten, AELF	Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbunten	Heike Steck
21.09.2026	18:30-20 Uhr	Kempten, Hebammenpraxis Erdenlicht	Gut ernährt mit Muttermilch und Säuglingsmilchnahrung - Weltstillwoche	Natalie Stadelmann
21.09.2026	19-20:30 Uhr	Online	Babybrei trifft Fingerfood	Verena Steinhäuser
24.09.2026	15-16:30 Uhr	Waltenhofen Waldkindergarten	Spiel und Spaß in der Natur - bei jedem Wetter!	Simone Peter
28.09.2026	9:30-11:00 Uhr	Kempten, Hebammenpraxis Erdenlicht	Babybrei trifft Fingerfood	Natalie Stadelmann
29.09.2026	9:30-12:30 Uhr	Kempten, AELF	Kinder an die Töpfe	Dagmar Kiechle
05.10.2026	18:30-20 Uhr	Kempten, Hebammenpraxis Erdenlicht	Gut ernährt durch die Schwangerschaft	Natalie Stadelmann
05.10.2026	19-20:30 Uhr	Online	Kinderernährung geht das auch vegetarisch oder vegan?	Verena Steinhäuser
07.10.2026	18-21 Uhr	Kempten, AELF	Familienküche Saisonal und regional - Kürbisgerichte	Franziska Steinhäuser
09.10.2026	17:30-19:30	Kempten, AELF	Der erste Brei selbstgemacht	Schmid Katharina
13.10.2026	15- 16:30Uhr	Sonthofen, Familienzentrum Rockzipfel	Das beste Essen für Kleinkinder	Heike Steck
13.10.2026	09:30-11 Uhr	Online	Entspannt am Familientisch	Silvia Keßler
20.10.2026	9-12 Uhr	Kempten, AELF	Kinder an die Töpfe	Franziska Steinhäuser

Seite 1 von 5

22.10.2026	18-19:30 Uhr	Online	Vom Brei zum Familientisch	Ariane Beck
28.10.2025	10-11:30	Durach, Jugend Kultur Werkstatt	Babybrei trifft Fingerfood	Natalie Stadelmann
11.11.2026 Mittwoch	10-11:30	Sonthofen, Familienzentrum Rockzipfel	Babybrei trifft Fingerfood	Natalie Stadelmann
19.11.2026	18-19:30 Uhr	Online	Vom Brei zum Familientisch	Ariane Beck
02.12.2026	9:30-11:00	Kempten, Katholische Beratungsstelle für Schwangere und junge Familien	Babybrei trifft Fingerfood	Natalie Stadelmann
07.12.2026	18-21:00 Uhr	Kempten, AELF	Familienküche regional und saisonal - Weihnachtsspecial	Dagmar Kiechle
08.12.2026	9:30-12:30 Uhr	Kempten, AELF	Kinder an die Töpfe - Weihnachtsspecial	Dagmar Kiechle
09.12.2026	18-21 Uhr	Kempten, AELF	Familienküche Saisonal und regional - Weihnachtsspecial	Franziska Steinhäuser
12.12.2026	10-11:30 Uhr	Kempten, AELF	Der erste Brei selbstgemacht	Schmid Katharina
16.12.2026	9:30-11:00 Uhr	Kempten, Hebammenpraxis Erdenlicht	Babybrei trifft Fingerfood	Natalie Stadelmann

Ausführliche Inhalte/ Beschreibung der Veranstaltungen:

Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem

Inhalt

Hauptsache süß und kunterbunt! Kein Wunder – denn schließlich ist der Geschmack „süß“ beim Menschen angeboren. Und eine farbenfrohe Aufmachung, Comic-Figuren und Spielzeug-Beigaben sprechen jedes Kind an.

Durch diese und den Zusatz „für Kinder“ sind die sogenannten Kinderlebensmittel im Supermarkt gekennzeichnet. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen.

Wir besprechen gemeinsam ausgewählte Lebensmittel und beurteilen diese mit Hilfe des Modells.

Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung

Inhalt

Das Baby ist (bald) da – und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen.

In dieser Veranstaltung beantworten wir Ihre Fragen rund ums Stillen.

Außerdem stellen wir Ihnen unterschiedliche Säuglingsmilchnahrungen vor und vergleichen diese.

Babybrei trifft Fingerfood

Inhalt

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung.

Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zum sogenannten Baby-led weaning sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

Amt für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten Kempten (Allgäu)
• Adenauerring 97
• 87439 Kempten (Allgäu)

Telefon 0831 52613-0
Telefax 0831 52613-1444
E-Mail poststelle@aelf-ke.bayern.de
Internet www.aelf-ke.bayern.de

Für fachliche Rückfragen:
Carina Brunner
0831-526131213
carina.brunner@aelf-ke.bayern.de

Spiel & Spaß in der Natur - Bei jedem Wetter!

Veranstaltung mit Kindern ab 2 Jahren!

Inhalt

Bewegungsabenteuer im Freien erleben! Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper.

Durch Bewegung erfahren Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung.

Eltern erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen.

Richtig angezogen macht Bewegung im Freien bei jedem Wetter Spaß!

Kinder an die Töpfe

für Kinder von 2-4 Jahren!

Inhalt

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen näheren Bezug zu Lebensmitteln.

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Gut ernährt in und durch die Schwangerschaft

Inhalt

Wie viel soll ich jetzt essen? Wie sieht eine gesunde Gewichtsentwicklung aus? Brauche ich

Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren?

Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Vor und während der Schwangerschaft treten viele Fragen bei der werdenden Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern zusätzlich. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils vor und während der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

ONLINE-Kinderernährung: geht das auch vegetarisch oder vegan?

Inhalt

Die Themen vegetarisch und vegan durchziehen immer mehr Lebensbereiche und sind längst auch bei den jungen Familien angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden?

Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen.

Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

Familienküche - saisonal und regional - Kürbisgerichte

Inhalt

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder.

Nach einem praxisnahen Theorieteil geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Passend zum Herbst dreht sich alles um leckere Kürbisgerichte

Der erste Brei - selbstgemacht

Inhalt

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor.

Sie erfahren in dieser Praxisveranstaltung, wie Sie die verschiedenen Breie schrittweise einführen und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen sie anschließend mit Gläschen Kost.

Außerdem nehmen wir fertige Babynahrung unter die Lupe und diskutieren, welche Produkte empfehlenswert sind.

Das beste Essen für Kleinkinder

Inhalt

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus?

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder.

Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind stellen wir anhand der Ernährungspyramide anschaulich dar.

Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

ONLINE-Entspannt am Familientisch

Inhalt

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

ONLINE-Vom Brei zum Familientisch

Inhalt

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten.

Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingt, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Familienküche - saisonal und regional - Weihnachtsspezial

Inhalt

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder.

Nach einem praxisnahen Theorieteil geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Passend im Dezember werden weihnachtliche Gerichte gezaubert

Kinder an die Töpfe - Weihnachtsspezial

für Kinder von 2-4 Jahren!

Inhalt

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 4 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen näheren Bezug zu Lebensmitteln.

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie weihnachtliche einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern und die Wartezeit auf das Christkind versüßen.