



Newsletter „Junge Eltern und Familie“

Dezember 2023

Liebe Leserinnen und Leser,

In schnellen Schritten geht es in die Adventszeit. In Dezember gibt es noch ein kleines Programm. Wir arbeiten kräftig an unserem Programm für das 1. Halbjahr 2024. Wenn es auf unserer Internetseite bzw. Bildungsportal verfügbar ist, informiere ich Dich zeitig.



© Getty Images

Wir freuen uns, Dich bei unseren Vorträgen begrüßen zu dürfen und wünschen ihnen eine schöne Adventszeit.

Ihr JEF-Team

Ein kleiner Tipp:

Gemütlich kochen, backen und genießen gehört in der Advents- und Weihnachtszeit einfach dazu. Wie lassen sich Maronen richtig rösten? Was schmeckt bei einem winterlichen Brunch besonders gut? Wie lässt sich der Nikolausstiefel gesund und lecker füllen? Und wie gelingt es, ein Weihnachtsmenü ohne Stress zu kochen? Unter dem Motto „Weihnachten in der Küche“ hat das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) auf einer neuen Seite weihnachtliche Rezepte, kreative Ideen und praktische Tipps zusammengestellt: <https://www.bzfe.de/lebensmittel/zubereitung/weihnachten-in-der-kueche/>

Gesunde Milchzähne sind wichtig – fürs Essen und Kauen, aber auch fürs Sprechenlernen. Obwohl sie irgendwann ausfallen, müssen sie gründlich geputzt und durch Fluorid gestärkt werden. Aber nicht nur die Pflege ist entscheidend für gesunde Zähne, sondern auch die Ernährung. Tipps hierzu gibt es hier:

- <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/nachgefragt/wie-werden-die-milchzaehne-von-anfang-an-bestmoeglich-geschuetzt/>
- <https://www.ble-medienservice.de/0250-1-empfehlung-zur-kariespraevention-im-saeuglings-und-fruehen-kindesalter.html>

Veranstaltungen im Dezember 2023:

Zur Anmeldung kommen sie über unsere Internetseite:

<http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php> oder über den Anmeldelink bei der jeweiligen Veranstaltung

Bitte beachten Sie hierbei den Anmeldeschluss.

Ernährung:

Für Eltern mit Baby ab 4. Monat:

Von der Milch zum Brei

Termin	Uhrzeit	Anmelde-schluss	Referentin	Ort	Anmeldelink
Di., 05.12.23	9.30 – 11.00	Mi., 29.11.23	Frau Westenrieder	Online	https://www.weiterbildung.bayern.de/index.cfm?seite=veranstaltungen-liste&iumpfo=34813#sem_34813

Für Eltern mit Baby ab 8. Monat:

Der Übergang zum Familientisch (Praxis)

Termin	Uhrzeit	Anmelde-schluss	Referentin	Ort	Anmeldelink
Do., 06.12.23	9.30 – 11.00	Mo., 04.12.23	Frau Grötsch	Online	https://www.weiterbildung.bayern.de/index.cfm?seite=veranstaltungen-liste&iumpfo=34673#sem_34673

Für Eltern mit Baby ab 12. Monat:

Entspannt am Familientisch

Termin	Uhrzeit	Anmeldung bis:	Referentin	Veranstaltungsort	Anmeldelink
Mo., 04.12.23	14.30 - 16.00	Mi., 29.11.23	Frau Westenrieder	Murmelcafé Murnau	https://www.weiterbildung.bayern.de/index.cfm?seite=veranstaltungen_liste&quartal=3&sem=3&S.3