



## Newsletter „Junge Eltern und Familie“

### Mai 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Mai Programm ist nun etwas kleiner, denn in den Pfingstferien gibt es keine Veranstaltungen.

Wir freuen uns, Dich bei unseren Vorträgen begrüßen zu dürfen.

Ihr JEF-Team



© Getty Images

### Ein kleiner Tipp:

Gesünder und bewusster essen, Geld und Zeit sparen und Ressourcen schonen? Food Prep ist das Zauberwort! Das Konzept: Nach dem gut geplanten Einkauf werden verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können.

<https://deutsches-obst-und-gemuese.de/food-prep-rezepte/>

Hüpfspiele sind einfach umzusetzen, bringen Kinder in Bewegung und machen jede Menge Spaß. Es gibt sie in vielen verschiedenen Varianten. „Kinder stark machen“ stellt einen Parcours vor, bei dem Füße und Hände zum Einsatz kommen. <https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen/huepfparcours/>

### Veranstaltungen im Mai 2024:

Zur Anmeldung kommen sie über unsere Internetseite: (<http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php>)

oder über den Anmelde-link bei der jeweiligen Veranstaltung  
Bitte beachten Sie hierbei den Anmeldeschluss.

### Ernährung:

#### Für Eltern mit Baby ab 4. Monat:

##### Der erste Brei – selbstgemacht

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort	Anmelde-link
Di., 07.05.24	9.30 – 11.00	Mi., 01.05.24	Frau Grötsch	Online	<a href="http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php">http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php</a>

#### Für Eltern mit Baby ab 8. Monat:

##### Vom Brei zum Familientisch

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort	Anmelde-link
Mo., 13.05.24	9.30 – 11.00	Di. 07.05.24	Frau Westenrieder	Murmelcafe, Murnau	<a href="http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php">http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php</a>

#### Für Eltern mit Baby ab 12. Monat:

##### Mit Kleinkindern unterwegs - gesunde Snacks selbst

Termin	Uhrzeit	Anmeldung bis:	Referentin	Veranstaltungsort	Anmelde-link
Di., 14.05.24	9.30 – 11.00	Di. 07.05.24	Frau Grötsch	Online	<a href="http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php">http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php</a>

**Achtung:** nur noch wenige Plätze frei