



## Newsletter „Junge Eltern und Familie“ für Dezember 2025

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

wir freuen uns sehr, dass unser Dezember-Newsletter in  
Dein Postfach geflattert ist. Die ersten Schnellflocken fallen  
bereits, und schon bald die beginnt die Adventszeit!  
Wir arbeiten derzeit noch an dem letzten Feinschliff für das  
Programm des ersten Halbjahres 2026. Sobald es auf  
unserer Internetseite bzw. dem Bildungsportal verfügbar ist,  
informieren wir Dich!

### Jetzt noch anmelden!

#### Schnelle Gerichte für den Übergang – Online

Wann: Dienstag, den 25.11.25 von 9:30 – 11:00 Uhr; Anmeldefrist: Sonn-  
tag, der 23.11.25

Inhalt: Der Übergang zur Familienkost. Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende  
entgegen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die  
Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf wel-  
che Sie am Anfang noch verzichten sollten.

Link zur Anmeldung im Onlineportal: [https://www.weiterbildung.bayern.de/in-  
dex.cfm?seite=veranstaltungsliste&jumpto=46244#sem\\_46244](https://www.weiterbildung.bayern.de/index.cfm?seite=veranstaltungsliste&jumpto=46244#sem_46244)

Der nächste Newsletter kommt Anfang Januar!

Bis dahin wünschen wir Dir eine besinnliche Adventszeit und einen guten Rutsch  
ins neue Jahr!

Dein JEF-Team



#### Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch,  
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.  
Der Erich rechts und links der Franz  
und mittendrin der freche Hans.  
Sie haben die Augen zu, ganz zu,  
und obendrüber, da schneit es, hu!  
Sie rücken zusammen dicht an dicht.  
So warm wie der Hans holt niemand nicht.  
Sie hören alle drei ihrer Herzlein Gepoch.  
Und wenn sie nicht weg sind,  
so sitzen sie noch.

Christian Morgenstern

Auf unserem Bildungsportal findest Du alle Veranstaltungen. Um direkt dorthin zu gelangen,  
kannst Du gerne unseren Anmeldelink nutzen! Hier kannst Du dich über unser Gesamtange-  
bot informieren und für die Veranstaltungen anmelden.

**Anmeldelink**

Weitere Infos zu den Veranstaltungen und zur Anmeldung bekommst Du über unsere Inter-  
netseite: <http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php>

# Veranstaltungen im Dezember 2025

## Veranstaltungen - Ernährung

**Für Eltern und Betreuende mit Baby ab dem 4.Monat**

### Von der Milch zum Brei

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 02.12.25	14:30 – 16.00	Mi, 26.11.25	Fr. Westenrieder	Murnau
Mo, 08.12.25	9.30 – 11.00	Do, 04.12.25	Fr. Westenrieder	Online

*Hinweis: Wir empfehlen nach Besuch des Vortrags, an der Praxisveranstaltung zur Vertiefung teilzunehmen*

**Für Eltern und Betreuende mit Baby ab dem 8.Monat**

### Vom Brei zum Familientisch

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 02.12.25	09.30 - 11.00	Do, 27.11.25	Fr. Westenrieder	Online

### Zwei kleine Tipps:

**Weihnachtssessen mit Kleinkindern:** Was kann und darf ein Kleinkind insbesondere an den Weihnachtstagen essen? Bei welchen Lebensmitteln sollten die Eltern in den ersten drei Lebensjahren vorsichtig sein? Antworten auf diese Fragen gibt es unter: <https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv-2024-und-frueher/weihnachtssessen-mit-kleinkindern>

Im Oktober hatte das JEF-Forum zum Thema **Kinderernährung in Bewegung – Kindliche Körperwahrnehmung im Fokus** stattgefunden. Die wichtigsten Erkenntnisse des Forums wurden vom Kompetenzzentrum für Ernährung, Bayern zusammengetragen. Aufrufbar unter: <https://www.kern.bayern.de/wissens-transfer/355869/index.php>