



**Newsletter  
„Junge Eltern und Familie“  
für April/ Mai 2026**



© anoushtoronto - stock.adobe.com

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

der Frühling bringt frische Energie – perfekt, um gemeinsam aktiv zu werden! In den ersten drei Lebensjahren werden wichtige Grundlagen für ein gesundes Aufwachsen gelegt. Mit liebevoller Begleitung, ausgewogener Ernährung und viel Bewegung im Alltag unterstützt Du dein Kind dabei optimal.

Freu Dich auf Anregungen für einfache, gesunde Mahlzeiten, wertvolle Tipps rund um Beikost und Familientisch sowie auf spielerische Bewegungsimpulse, die sich leicht umsetzen lassen.

Natürlich bleibt auch Zeit für Austausch, Fragen und gegenseitige Inspiration – denn gemeinsam macht es mehr Freude und vieles wird leichter.

Wir freuen uns, wenn wir Dein Interesse für die ein oder andere JEF-Veranstaltung wecken konnten 🌸

Wir wünschen frohe Ostern!

Der nächste Newsletter kommt Ende Mai

Dein JEF-Team

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

**Anmelde-link**

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

# Veranstaltungen im April 2026

## Veranstaltungen - Bewegung

### Spiel & Spaß in der Natur – Bei jedem Wetter!

**Für junge Eltern und Betreuende mit Kindern von 1,5 - 3 Jahren**

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Mo, 27.04.26	15.00 – 16.30	Mi., 22.04.26	Fr. Stredele	In der Au, Weilheim

*Hinweis: Gemeinsam mit ihrem Kind*

## Veranstaltungen - Ernährung

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

### Von der Milch zum Brei (Theorie)

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 21.04.26	09.30 – 11.00	So, 19.04.26	Fr. Westenrieder	Online
Di., 19.05.26	09.30 – 11.00	Do., 17.05.26	Fr. Westenrieder	Online

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

### Der erste Brei selbstgemacht (Praxis)

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 28.04.26	09.30 – 11.00	So, 26.04.26	Fr. Grötsch	Online

*Hinweis: Für Eltern und Betreuende, bei denen der Beikoststart noch bevorsteht*

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

### Schnelle Gerichte für den Übergang/Übergang zur Familienkost (Praxis)

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 21.04.26	09.30 - 11.00	So, 19.04.26	Fr. Grötsch	Online

**Für Eltern und Betreuende mit Baby ab 12. Monat**

### Gesunde Snacks selbstgemacht (Praxis)

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 05.05.26	09.30 - 11.00	So, 03.05.26	Fr. Grötsch	Online

## Zu guter Letzt:

**Kochen mit Kindern – 8 praktische Tipps:** Die ersten Erfahrungen der Kinder in der Küche sollten vor allem positiv und konfliktfrei sein. IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung hat acht Tipps zusammengestellt, die dabei helfen. Aufrufbar unter: <https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv/kochen-mit-kindern#teaser>

**Gemeinsam essen mit Kleinkindern:** Tipps gibt es unter: <https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv/gemeinsam-essen-mit-kleinkindern#teaser>

**Basteln für und mit Kindern.** Viele kostenlose Basteltipps, Upcycling-Ideen, Experimente, Verkleidungstipps und Schminkanleitungen mit Vorlagen finden sich unter: <https://www.geo.de/geolino/basteln/>

Zu der Upcycling-Idee „Stiftehalter für Hundefreunde“ geht es unter <https://www.geo.de/geolino/basteln/22297-rtkl-upcycling-idee-stiftehalter-fuer-hundefreunde>



© Franziska Fiolka für GEOmini