

# Der Familienstützpunkt Marktoberdorf informiert:



Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Kaufbeuren



## Vom Brei zum Familientisch

### - den Übergang entspannt gestalten

Ernährung – Theorie in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren

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 gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

**Referentin:** Friederike Konrad (staatl. gepr. Diätassistentin)

**Termin:** Donnerstag, 21.09.23 9.30 - 11:00 Uhr

**Ort:** online

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung:**

Bis spätestens 18.09.2023 über:

[www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)

Ansprechpartnerin Ernährung am AELF Kaufbeuren  
Sabine Schäfer, Dipl.oec.troph. Tel. 08341 9002-0 oder -1210,  
poststelle@aelf-kf.bayern.de