



**Netzwerk Junge Eltern / Familien**

# Kinderleicht und lecker

Fit und gesund durch  
den Familienalltag  
mit Kindern bis  
drei Jahren

Netzwerk Junge Eltern/Familien,  
Ernährung und Bewegung

# Damit's Spaß macht und schmeckt

Unsere vielfältigen Angebote im Bereich Ernährung und Bewegung helfen Mamas, Papas, Omas, Opas und Tages- und Pflegeeltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen. In Kursen, bei Aktivitäten oder in Workshops können sie Wissenswertes und Praktisches erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen. Werdende Eltern informieren wir zu Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft.

Alle Kurse sind gebührenfrei. Für Lebensmittel entstehen Kosten von max. 5 Euro.

Kursinformationen und  
Anmeldung unter:  
[www.aelf-kw.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kw.bayern.de/ernaehrung/familie)



Einfach mitmachen und  
mehr erfahren unter

- > [www.aelf-kw.bayern.de](http://www.aelf-kw.bayern.de)
- > Amt für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten Kitzingen-Würzburg  
Mainbernheimer Straße 103, 97318 Kitzingen  
Tel.: 09321 3009-0, Fax 09321 3009-1011  
[poststelle@aelf-kw.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-kw.bayern.de)