

Medieninformation

Nr. 207

Büro des Landrats

Pressestelle

Herrenfelder Straße 14
72250 Freudenstadt
presse@kreis-fds.de
07441 920-1111
www.kreis-fds.de

Online-Vorträge: „Babys erster Brei“ und „Kleine Genießer am Familientisch“

16. Oktober 2026

Das Landwirtschaftsamt des Landkreises Freudenstadt lädt Mütter, Väter, Großeltern und Interessierte zu zwei kostenlosen Online-Vorträgen ein: „Babys erster Brei – Ernährung im ersten Lebensjahr“ am Dienstag, 10. November 2026 und „Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten“ am Dienstag, 17. November 2026. Die Veranstaltungen im Rahmen der Landesinitiative „Bewusste Kinderernährung“ (BEKI) finden jeweils von 9 Uhr bis etwa 10:30 Uhr statt. Geleitet werden sie von BEKI-Referentin Kerstin Schweizer.

Im Vortrag „Babys erster Brei“ werden die von führenden Fachgesellschaften und Institutionen entwickelten Empfehlungen für den Ernährungsplan im ersten Lebensjahr vorgestellt. Auch das Thema „Baby led Weaning“ wird aufgegriffen. Denn in den ersten vier bis sechs Monaten sind Muttermilch oder Säuglingsnahrung die beste Mahlzeit für das Kind. Danach reicht der Energie- und Nährstoffgehalt der Milch allein nicht mehr aus und es ist an der Zeit, die Milchmahlzeiten durch B(r)eikost zu ergänzen.

Im zweiten Vortrag „Kleine Genießer am Familientisch“ eine Woche später dreht sich alles um das Familienessen, denn Essen ist viel mehr als nur reine Nahrungsaufnahme. Anhand der aktuellen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird erklärt, welche Mengen für Kleinkinder ausreichend sind und wie eine kindgerechte Kost aussehen sollte. Außerdem werden weitere Fragen beantwortet: Wie können Kinder für die Vielfalt der Lebensmittel begeistert werden? Wie kann die Essenszeit so gestaltet werden, dass sie für alle stressfrei ist und Spaß macht? Wie sinnvoll sind Kinderlebensmittel? Ergänzend dazu gibt es viele praktische Tipps, wie Kinder dabei unterstützt werden können, mit Freude und Genuss zu essen.

Die Kosten für die Veranstaltungen übernimmt die Landesinitiative „Bewusste Kinderernährung“.

Die erforderliche Anmeldung unter Angabe der E-Mail-Adresse ist ausschließlich über die Homepage des Landratsamtes Freudenstadt unter „Aktuelles & Öffentliche Bekanntmachungen“, „Veranstaltungen“ (www.kreis-fds.de) möglich. Anmeldeschluss ist für beide Veranstaltungen am

Donnerstag, 5. November 2026. Den Zugangslink erhalten die Teilnehmenden nach Anmeldeschluss per E-Mail.