

Ein gemeinsames Projekt von









Familienbüro KoKi

Guntherstr. 12
94209 Regen
09921/ 601-451
09921/ 601-452

**Amt für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten**

Bodenmaiser Str. 25
94209 Regen



-  Ideen für **gesunde Ernährung**
-  **Tipps** für den Haushalt
-  Andere Mamis **kennenlernen**
-  **Spielen** mit den Kleinen
-  Gemeinsam Rezepte ausprobieren
-  **Sparen** beim Lebensmitteleinkauf

EINLADUNG

Meine Mami macht mich fit!



Manchmal wird im Haushalt einfach alles zu viel!

Hier gibt's praktische Tipps, die Sie Zuhause im Alltag mit Ihren Kleinen umsetzen können.

Meine Mami macht mich fit!

Wer? Für Mamis mit Kindern bis zum 4. Geburtstag
Wo? in Regen
Wann? ein Vormittag pro Woche
Termine bitte anfragen!
Wie oft? 6 Treffen, jeweils ab 9.00 Uhr

Wir essen zusammen!

Gemüse-
suppe

Kochen
mit
Freude!

Getränke für
Babys und
Kleinkinder

Kochen
mit Fleisch

Kleine
Snacks für
die
Jüngsten

Pfann-
kuchen

Quark-
speise

Backen

Einkaufs-
planung

Abschlussfest mit
gemeinsamem
Picknick &
Bewegungs-
spielen!

Obst für
kleine
Kinder

Gemeinsam mit den
Kindern Obstsalat
schnipseln!

Gemeinsam
Einkaufen

Anmeldung:

Familienbüro KoKi

09921/ 601-451 oder -452

Impressum

Amt für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten Regen

Projekt "Junge Eltern/ Familien"

Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen

poststelle@aelf-rg.bayern.de,

www.aelf-rg.bayern.de

Stand: Januar 2012