

# Mein Termin

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung im ersten Lebensjahr – Babys erstes Löffelchen
- Ernährung der Ein- bis Dreijährigen – Gemüsetiger

DATUM: \_\_\_\_\_

BEGINN: \_\_\_\_\_

ORT: \_\_\_\_\_



## ALLE TERMINE

[www.gesundheitskasse.at/richtigessen-15](http://www.gesundheitskasse.at/richtigessen-15)

## ANMELDUNG FÜR WORKSHOPS

### IN DER STEIERMARK

unter +43 5 0766 15 1131 oder  
[richtigessen-15@oegk.at](mailto:richtigessen-15@oegk.at)

## ERNÄHRUNGSWORKSHOPS

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung im ersten Lebensjahr – Babys erstes Löffelchen
- Ernährung der Ein- bis Dreijährigen – Gemüsetiger

**Kostenloses Angebot**  
unabhängig vom  
Versicherungs-  
träger

## TERMINE UND ANMELDUNG

Die Workshops richten sich an werdende Mamas, Papas sowie frischgebackene Eltern und dauern jeweils drei Stunden.



Wir geben gerne Auskunft über Termine und freuen uns über Ihre Anmeldung:

- per Telefon: +43 5 0766 15 1131, täglich Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
- per E-Mail: [richtigessen-15@oegk.at](mailto:richtigessen-15@oegk.at)

### MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER



Österreichische Gesundheitskasse,  
Haidingergasse 1, 1030 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

HERSTELLER UND HERSTELLUNGSORT  
Druckerei Niegelhell GmbH,  
Hauptstraße 23, 8435 Leitring

TITELFOTO: © candy1812 / Fotolia

© ÖGK, 1. Auflage, Jänner 2020

### GEFÖRDERT VON

Die Teilnehmerunterlage wurde entwickelt und gedruckt im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an! – Steiermark“ der ÖGK aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds.

GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS  
STEIERMARK

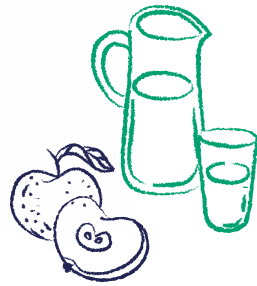
# Ernährungsworkshops

## Schwangerschaft, Stillzeit, Babys und Kleinkinder





© dalgachov / iStockphoto.com



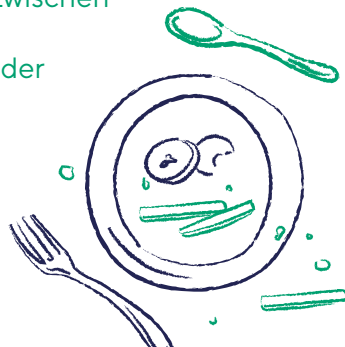
## Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

„Ich werde Mama!“ – Eine spannende Zeit beginnt! Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig.

Wie das im Alltag am besten gelingt und worauf zu achten ist, erfahren Sie in diesem kostenlosen Workshop.

### THEMEN

- Gut versorgt durch die Schwangerschaft und Stillzeit
- Die lieben Kilos: Figurfragen vor und nach der Geburt
- Tabus in der Ernährung: Zwischen Genuss und Risiko
- Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft
- Allergien vorbeugen und Allergierisiko senken
- Stillen: Ein guter Beginn
- Zähne richtig pflegen



© Oksana Kuzmina / Fotolia

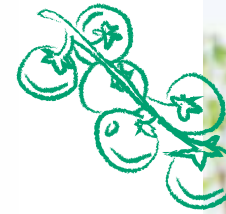
## Babys erstes Löffelchen: Ernährung im ersten Lebensjahr

Unser Baby lernt essen. Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter?

Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem kostenlosen Workshop praxisnah beantwortet.

### THEMEN

- Flaschennahrung für Babys im Überblick
- Das richtige Timing: So klappt es mit der Beikost
- Vielfalt statt Einheitsbrei
- Beikost-Fahrplan: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung
- Allergien vorbeugen
- Gesunde Zähne von Anfang an
- Gläschen – eine Alternative?



© Oksana Kuzmina / Fotolia

## Gemüsetiger: Ernährung der Ein- bis Dreijährigen

Wir wollen mit den Großen essen. Sollen aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern.

Wie das am besten funktioniert und wovon Ihr Kind jetzt am meisten braucht, hören Sie in diesem kostenlosen Workshop.

### THEMEN

- Zwergerlküche: Bunt ist gesund!
- Essen für die Kleinsten: Wie viel und wie oft
- Spinat und Co.: Was Kinder jetzt brauchen
- Gaumenkitzel: So kommen Kids auf den Geschmack
- Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß
- Hilfe! Mein Kind will nicht essen
- Kinderlebensmittel unter der Lupe

