

Richtig essen von Anfang an! - Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit

Termine unter www.stgkk.at/richtigessen

„Ich werde Mama!“ – Eine spannende Zeit beginnt!
Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig.
Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem Workshop.

Themen

- Informationen zu Wochen- & Kinderbetreuungsgeld
- Gut versorgt durch Schwangerschaft
- Die lieben Kilos – Figurfragen vor der Geburt
- Tabus in der Ernährung: Zwischen Genuss und Risiko
- Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Stillen ein guter Beginn!
- Zähne richtig pflegen!



© dolgachov - istockphoto.com

Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter: „Unser Baby lernt essen!“

Termine unter www.stgkk.at/richtigessen

Um das **6. Lebensmonat** reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen 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 Workshop praxisnah beantwortet.

Themen

- Säuglingsanfangsnahrungen im Vergleich
- Das richtige Timing - so klappt es mit der Beikost
- Vielfalt statt Einheitsbrei
- Beikost: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung
- Gläschen – Eine Alternative?
- Gesunde Zähne von Anfang an



© Oksana Kuzmina - istockphoto.com

Gemüsetigeralarm!- Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder: „Jetzt ess´ich mit den Großen“

Termine unter www.stgkk.at/richtigessen

Damit aus unseren Kleinsten aber 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, wird in diesem Workshop berichtet.

Themen

- Zwergerlküche: Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und –verteilung
- 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



© Oksana Kuzmina - istockphoto.com