

Richtig essen von Anfang an



Kostenlose
**WORK-
SHOPS**
für Mamas & Papas.

Richtig essen von Anfang an

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für Sie und Ihr Kind, besonders was die Ernährung betrifft. Denn in den neun Monaten wird das Ungeborene über die Mutter mit ernährt. Alles was Sie in dieser Zeit an Nährstoffen und Vitaminen zu sich nehmen, fördert die Gesundheit Ihres Kindes.

Das Essverhalten der Eltern prägt das Essverhalten der Kinder entscheidend mit. Eltern sollen daher mit gutem Beispiel vorangehen.

Wir unterstützen Sie mit „Richtig essen von Anfang an“ während der ersten Lebensphasen Ihres Kindes. Es beginnt bei der optimalen Ernährung in der Schwangerschaft, über die Stillzeit, bis hin zur Beikostphase und der Ernährung für 1- bis 3-Jährige.





Ernährung während der

Schwangerschaft und Stillzeit



Inhalte:

- Ernährungsempfehlungen – Doppelt so gut statt doppelt so viel!
- Das eigene Essverhalten unter der Lupe
- Gewichtszunahme und Figurfragen nach der Geburt
- Lebensmittelinfektionen – Risiko vs. Genuss
- Abhilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Tabus für Schwangere
- Wohlfühlen in der Schwangerschaft
- Bewegung und Tipps für den Alltag

Dieser Workshop dauert ungefähr zwei Stunden und findet regelmäßig statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist begrenzt. Werdende Papas sind ebenfalls herzlich willkommen.



Einführung der Beikost

Inhalte:

- Alter bei der Beikosteinführung
- Zeitpunkt der Beikostgabe
- Lebensmittelauswahl für die Beikosteinführung
- Beginn der Getränkegabe
- Rezepte
- Tipps und Tricks für den Alltag

Dieser Workshop dauert ungefähr zwei Stunden und findet regelmäßig statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist begrenzt. Papas, Omas und Opas sind ebenfalls herzlich willkommen.



Ernährung für 1- bis 3-Jährige



Inhalte:

- Entwicklung des Kindes
- Mahlzeiten und Mahlzeitenhäufigkeit
- Energiebedarf und Bewegung
- Nährstoffe und Bedarf an Mikronährstoffen
- Lebensmittelübersicht und Unverträglichkeiten
- Tipps und Tricks für den Alltag
- alternative Ernährungsformen
- Rezepte und Portionsgrößen
- gesunde Jause (unterwegs, Spielgruppe ...)

Dieser Workshop dauert ungefähr zwei Stunden und findet regelmäßig statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist begrenzt. Papas, Omas und Opas sind ebenfalls herzlich willkommen.

Melden Sie sich an!

Informationen zu den Terminen erhalten Sie bei der Gesundheitsförderung der Österreichischen Gesundheitskasse oder unter www.gesundheitskasse.at/revan.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ansprechpartnerin

Theresa Stolz, BA
Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck
Tel. 05 0766-181684
richtigessen-18@oegk.at

Unterstützer von „Richtig essen von Anfang an“:

- Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
- Sozialversicherung der Selbständigen (SVS)
- Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Haidingergasse 1, 1030 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: Druckerei Wenin
Wallenmahd 29c, 6850 Dornbirn
Satz- und Druckfehler vorbehalten.