



Jetzt ess' ich mit den Großen!

Ernährung für Ein- bis Dreijährige

Zielgruppe:

- Eltern von Babys und Kleinkindern sowie deren Angehörige

Inhalt:

Fragen wie „Welche Lebensmittel braucht mein Kind in diesem Alter?“ oder „Sind spezielle Kinderlebensmittel wichtig?“ werden verständlich und praxisnahe beantwortet.

Workshop-Themen:

- Übergang von der Beikost zur Familienküche
- Lebensmittelauswahl - Was? Wieviel? Wie oft?
- Vitamine und Mineralstoffe - Was braucht mein Kind jetzt?
- Kinderlebensmittel im Überblick
- Tipps zur Zubereitung und Hygiene

Revan „Kurz gefragt“

Auf www.revan-kaernten.at können Sie uns unter „Kurz gefragt“ Ihre Ernährungsfragen schicken - einfach und bequem von zu Hause aus!

Infos, Termine und Anmeldungen:



www.revan-kaernten.at



revan-16@oegk.at



+43 5 0766-162409



LAND KÄRNTEN



die kärntner volkshochschulen



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion: Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Bilder: Shutterstock, Adobe Stock • Druck: a_raming, 9161 Maria Rain
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Richtig essen von Anfang an!

Teilnahme gratis!





Vorsorge – aus Liebe zu Ihrem Kind

Wir begleiten Sie und Ihr Kind auf dem spannenden Weg von der **Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter**. Mit der richtigen Ernährung legen Sie den Grundstein dafür, dass Ihr Kind gesund heranwächst. **Von Anfang an!**

Workshops zur Ernährung:

- Schwangerschaft und Stillzeit
- erstes Lebensjahr des Kindes
- Kleinkindalter (1 - 3 Jahre)



Alle Angebote und Veranstaltungen sind kostenlos. Infos unter www.revan-kaernten.at



Mein Baby isst mit

Ernährung in der Schwangerschaft und in der Stillzeit

Zielgruppe:

- interessierte Frauen mit Kinderwunsch
- werdende Eltern - ideal zu Beginn der Schwangerschaft - und deren Angehörige

Inhalt:

Sie erfahren alles über die richtige Ernährung, um sich selbst gut zu versorgen und um Ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen.

Workshop-Themen:

- Ernährung in der Schwangerschaft – doppelt so gut statt doppelt so viel!
- Gewichtszunahme, Energiebedarf, Bewegung
- Lebensmittelinfektionen, Schwangerschaftsbeschwerden
- Richtig essen und trinken während der Stillzeit



Babys **erstes** Löffelchen

Ernährung im ersten Lebensjahr des Kindes

Zielgruppe:

- werdende Eltern - ideal im letzten Drittel der Schwangerschaft
- Eltern von Babys und deren Angehörige

Inhalt:

Wir besprechen, wie der Übergang von der Milchnahrung zur Beikosternährung langsam und in einem individuellen Tempo erfolgen kann.

Workshop-Themen:

- Stillen - ein guter Beginn für Mama und Baby
- Milchfertifahrungen
- Geschmacksprägung und Allergievorbeugung
- Beikosteinführung – Was? Wann? Wie?
- Beikostprodukte im Überblick