

„Richtig essen von Anfang an!“

Eine Schwangerschaft – drei kostenlose Workshops: Unser Thema ist auch Programm – „Richtig essen von Anfang an!“ begleitet werdende Eltern schon während der Schwangerschaft. Im ersten Workshop erfahren werdende Mütter und Väter alles Wissenswerte rund um das Thema „**Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit**“ – denn die Grundsteine für einen gesunden Lebensstil werden bereits im Mutterbauch gelegt. Nach den ersten Lebensmonaten benötigen Babys neben dem Stillen oder der Säuglingsanfangsnahrung noch zusätzliche Nährstoffe in Form von Beikost. Das Thema der Beikosteinführung und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden im zweiten Workshop „**Babys 1. Löffelchen**“ praxisnah beantwortet. Damit aus unseren Schützlingen richtige Gemüsetiger werden, ist es notwendig, sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot zu begeistern. Wie das funktionieren kann, erfahren Eltern im dritten Workshop „**Gemüsetiger-Alarm: Ernährung der 1- bis 3-Jährigen**“.



Workshops zu den Themen:

- ▶ Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- ▶ Ernährung im 1. Lebensjahr: „Babys erstes Löffelchen“
- ▶ Ernährung der 1- bis 3-Jährigen: „Gemüsetiger-Alarm“

TERMINE & ANMELDUNG

Telefon: 0316 8035 1131, Mo – Fr, 8.00 - 12.00 Uhr
 E-Mail: richtigessen@stgkk.at
 Alle Termine finden Sie unter: www.stgkk.at/richtigessen



Bilder: © candy1812_Fotolia.com, kharfenova_ju_Fotolia.com, 2018

für alle
kostenlos
steiermarkweit

Nicht nur die Eltern sind für die Sicherstellung eines gesunden Aufwachsens ihrer Kinder verantwortlich, sondern auch die Gesellschaft und die Politik sind hier gefragt. Durch entsprechende Rahmenbedingungen und die Zusammenarbeit der unterschiedlichsten Einrichtungen kann das Programm „Richtig essen von Anfang an!“ sein ganzes Potential entfalten.

Sie können dazu beitragen ein Bewusstsein für eine gesunde und ausgewogene Ernährung bei den Eltern und Kindern in Ihrer Gemeinde zu schaffen.

Lassen Sie uns für die Durchführung der Workshops kostenlos an der Infrastruktur Ihrer Gemeinde teilhaben, und gehen Sie gemeinsam mit uns einen weiteren Schritt in eine gesunde Zukunft: „**Gemeinsam an einem Strang ... von Anfang an!**“

Mein nächster Termin:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung im ersten Lebensjahr – „Babys erstes Löffelchen“
- Ernährung der 1- bis 3-Jährigen – „Gemüsetigeralarm“

Datum:

Beginn:

Ort:


Termine und Anmeldung

Die Workshops richten sich an werdende Mamas, Papas sowie frischgebackene Eltern und dauern jeweils 3 Stunden.

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

- per Telefon: **0316 / 8035-1131**, täglich Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
- per E-Mail: **richtigessen@stgkk.at**



 **Kostenloses Angebot:**
unabhängig vom
Versicherungsträger

Alle Termine unter:
www.stgkk.at/richtigessen

Ernährungsworkshops

- ✓ Schwangerschaft und Stillzeit
- ✓ Beikostalter
- ✓ Erstes bis drittes Lebensjahr

Anmeldung unter:
0316 / 8035 - 1131
richtigessen@stgkk.at

Medieninhaber:
Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
Titelfoto: © candy1812 / Fotolia
© 2018



**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK

 **Unser Angebot:**
kostenlos
für alle
steiermarkweit



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



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?



Gemüsetiger-Alarm Ernährung der 1- bis 3-Jährigen

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

