

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 für Unterwegs, Spielgruppe ...**

Dieser dauert ungefähr zwei Stunden und findet in regelmäßigen Abständen statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist begrenzt.

Sie können gerne Ihr Kind zum Workshop mitbringen. Papas, Omas und Opas sind ebenfalls herzlich willkommen.



Besuchen
Sie uns auf
Facebook!

www.facebook.com/vgkk.at

Melden Sie sich an!

Informationen zu den Terminen erhalten Sie bei unserer Gesundheitsförderung oder unter www.vgkk.at/termine-revan

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos.

ANSPRECHPARTNERIN
Vertragspartnerabteilung /
Gesundheitsförderung

Diätologin Kathrin Prantl

Tel. +43 (0)50 84 55-1645
richtigessen@vgkk.at

Auflage 2019

Medieninhaber und Herausgeber:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse
6850 Dornbirn, Jahngasse 4
Tel. +43 (0)50 84 55-0
www.vgkk.at

 **Richtig essen**
von **Anfang an!**

bva



SVA

Kostenlose Workshops
für Mamas und Papas



Ihre Gesundheit – unser Anliegen

Richtig essen von Anfang an

- Ernährung für 1- bis 3-Jährige
 - Einführung der Beikost
 - Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit



VGKK
Vorarlberger
Gebietskrankenkasse

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 dem österreichweiten Projekt „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.



Melden Sie sich für unseren Newsletter an!

So erhalten Sie laufend die interessantesten Neuigkeiten von „Richtig essen von Anfang an“:

www.vgkk.at/newsletter-revan



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
- Ernährung während der Stillzeit

Dieser Workshop dauert ungefähr drei Stunden und findet in regelmäßigen Abständen 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 in regelmäßigen Abständen am Vormittag statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist begrenzt.

Sie können gerne Ihr Baby zum Workshop mitbringen. Papas, Omas und Opas sind ebenfalls herzlich willkommen.