

Richtig essen von Anfang an! – Themen und Inhalte der Workshops

„Mein Baby isst mit – Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“

- Empfehlungen für die Ernährung – doppelt so gut statt doppelt so viel!
- das eigene Essverhalten unter der Lupe
- Gewichtszunahme und Figurenfragen nach der Geburt
- Lebensmittelinfektionen – Risiko und Genuss
- Abhilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft
- Tabus für Schwangere
- Wohlfühlen in der Schwangerschaft
- Bewegung
- Tipps für den Alltag
- Ernährung während der Stillzeit



„Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter“

- Alter bei der Einführung der Beikost
- Zeitpunkt der Beikostgabe
- Auswahl der Lebensmittel für die Einführung der Beikost
- Beginn der Getränkegabe



Anmeldung jeweils per Email an:
revan@avomed.at

„Jetzt ess' ich mit den Großen – Ernährung für 1-3-jährige Kinder“

- Entwicklung des Kindes
- Struktur der Mahlzeiten
- Essen lernen
- Energiebedarf und Auswahl der Lebensmittel
- Bedarf an Mikronährstoffen
- Zubereitung der Speisen
- Alternative Ernährungsformen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Bewegung

