

Warum Sie unsere Workshops besuchen sollten!

Die Partnerin unterstützen!

„Für mich war es wichtig, meine Frau durch den Besuch des Workshops zu unterstützen. So können wir gemeinsam noch besser auf unsere und die Gesundheit unseres Babys achten.“



© STGKK/Hudax

Dr. Thomas Hudax besuchte den Workshop in Graz

Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit!

„Die Geschmacksprägung des Babys findet bereits im Mutterleib statt. Deshalb ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung der Mutter besonders wichtig. Die Qualität spielt dabei eine größere Rolle als die Quantität. Gemeinsam mit dem Partner lässt sich dieses Ziel leichter verfolgen.“



© STGKK

Andrea Carstensen, Diätologin und Workshoptrainerin

Babys erstes Löffelchen!

„Dieser Workshop ist nach »Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit« der nächste Schritt in die richtige Richtung! Mit diesem Wissen investiert man in die Gesundheit seines Kindes und natürlich auch in die eigene Gesundheit und das ist unbezahlbar!“



© STGKK

Dr. Heidi Jakse, Ärztin für Allgemeinmedizin und Leiterin der Mutter-Kind-Pass Stelle der STGKK

Gemüsetiger-Alarm!

„Da es mir sehr wichtig ist, mich über eine gesunde, kindgerechte Ernährung zu informieren, besuchte ich diesen Workshop. Ich erfuhr u.a. welche Nahrungsmittel für meine Tochter noch ungeeignet sind und welche Mengen sie zu sich nehmen sollte. Ich kann diesen Workshop wirklich allen Eltern weiterempfehlen!“



© STGKK/Kogler

Martina und Liliana Kogler besuchten den Pilot-Workshop in Graz

Anmeldung und Information

Unsere Workshops richten sich an alle werdenden und frisch gebackenen Eltern und dauern jeweils 3 Stunden.

Anmeldung unter 0316/8035-1131
Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr

Per E-Mail an richtigessen@stgkk.at

Aktuelle Termine in Ihrer Region finden Sie auch unter
www.stgkk.at/richtigessen

Unsere Ernährungsworkshops sind kostenlos.

In Kooperation mit



 **Richtig essen**
von Anfang an



RICHTIG ESSEN VON ANFANG AN!

Kostenlose Workshops

für werdende und frisch gebackene Eltern

Impressum:

Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: Steiermärkische Gebietskrankenkasse, 8010 Graz, Josef-Pongratz-Platz 1

1. Auflage 02/2016; Layout: TORDREI; Druck: MailBoxes, Graz

Titelfotos: monkeybusinessimages & Chris Fernig - istockphoto.com

Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
E-Mail: richtigessen@stgkk.at
www.stgkk.at/richtigessen



STEIERMÄRKISCHE
GEBIETSKRANKENKASSE

GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS
STEIERMARK



STEIERMÄRKISCHE
GEBIETSKRANKENKASSE



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 jetzt besonders wichtig.

Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem 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 Schwangerschaftsbeschwerden
- 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 Workshop praxisnah beantwortet.

Themen

- Säuglingsanfangsnahrungen im Vergleich
- 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 Workshop.

Themen

- Zwergerlküche: Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- 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