



Die Burgenländische Gebietskrankenkasse veranstaltet kostenlose Ernährungsworkshops für Schwangere, Stillende und deren Angehörige.

## **Richtig Essen** von Anfang an

**Informationen und Anmeldung unter**

Telefon: 02682/608-2004  
E-Mail: richtigessen@bgkk.at  
www.bgkk.at

Eine Initiative der



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie.  
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



# **Richtig Essen** von Anfang an



# Schwanger? Essen für zwei?

**JA** denn in der Schwangerschaft brauchen Sie Nährstoffe für zwei, aber kaum mehr Kalorien als sonst. Damit diese Zeit für Sie stressfrei und unvergesslich wird, helfen wir Ihnen zum Thema **„Richtig essen von Anfang an“**. In kostenfreien Workshops betreuen wir Sie individuell. Wir beantworten alle Ihre Fragen und vor allem: Freuen uns mit Ihnen auf Ihr Baby!

Infos und Anmeldung Workshop I

**02682/608-2004**

oder per E-Mail: [richtigessen@bgkk.at](mailto:richtigessen@bgkk.at)  
[www.bgkk.at](http://www.bgkk.at)

# We are family!

**Ihr BABY ist da und möchte nur das Beste zum Essen!**

**Wie lange** stillen?  
**Ab wann** zufüttern?  
**Was und wie viel?**

Alle Antworten zum Thema „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ erhalten Sie in den Workshops II.

Infos und Anmeldung Workshop II

**02682/608-2004**

oder per E-Mail: [richtigessen@bgkk.at](mailto:richtigessen@bgkk.at)  
[www.bgkk.at](http://www.bgkk.at)

**Teilnahme  
kostenlos!**

