

# Stillen und Beikost

## Inhalte

Ernährung während der Stillzeit

Alter bei der Beikosteinführung

Zeitpunkt der Beikostgabe

Lebensmittelauswahl für die Beikosteinführung

Beginn der Getränkegabe

Der Workshop „Stillen und Beikost“ dauert ca. zwei Stunden und findet in regelmäßigen Abständen vormittags und abends statt. Die Termine finden Sie unter [www.vgkk.at](http://www.vgkk.at).

Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf max. 6 bis 10 Personen begrenzt. **Gerne können Sie Ihr Baby mit zum Workshop bringen.**

Medieninhaber (Verleger)  
und Herausgeber:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse,  
Jahngasse 4, 6850 Dornbirn,  
Tel.: 050 84 55-0, Fax: 050 84 55-1040

[www.vgkk.at](http://www.vgkk.at)

Fotos: VGKK,  
Valua Vitaly/Shutterstock  
niederlander/Shutterstock

# ANMELDUNG

Informationen zu den Terminen erhalten Sie bei der VGKK-Gesundheitsförderung oder unter [www.vgkk.at](http://www.vgkk.at). Die Teilnahme an den Workshops und den Bald-Mama-Treffs ist **KOSTENLOS**.

## Ansprechperson:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse  
Abteilung für zentrale Dienste  
Gesundheitsförderung  
Diätologin Kathrin Prantl  
Tel.: 050 84 55 - 1113  
e-mail: [richtigessen@vgkk.at](mailto:richtigessen@vgkk.at)  
[www.vgkk.at](http://www.vgkk.at)

*Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!*



Ihre Gesundheit - unser Anliegen

## Richtig essen von Anfang an

Ernährungsberatung für Schwangere  
Bald-Mama-Treff für Schwangere  
Stillen und Beikost



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



# Richtig essen von Anfang an

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für Sie und Ihr Kind, insbesondere was die Ernährung betrifft. Denn in den neun Monaten wird das Ungeborene ausschließlich über die Mutter miternährt. 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.

Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und in der Beikostphase legen Sie von Anfang an einen wichtigen Grundstein für die optimale Entwicklung Ihres Kindes.



## Ernährungsberatung für Schwangere

### 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

Tipps für den Alltag

Der Ernährungs-Workshop dauert ca. drei Stunden und findet in regelmäßigen Abständen statt. Die Termine finden Sie unter [www.vgkk.at](http://www.vgkk.at).

Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf max. 10 Personen begrenzt.

## Bald-Mama-Treff für Schwangere

### Inhalte

Austausch und Vernetzung  
mit anderen Schwangeren

Informationen zum Thema „Stillen“

Praktische Übungen zum  
Thema „Gesunde Ernährung“

[Informationen zum Kinderbetreuungsgeld](#)

Der Bald-Mama-Treff dauert ca. drei Stunden und findet in regelmäßigen Abständen statt. Die Termine finden Sie unter [www.vgkk.at](http://www.vgkk.at).

Die Teilnehmerzahl pro Bald-Mama-Treff ist auf max. 20 Personen begrenzt.

