So wird´s gemacht!

Spinat-Lachs-Brei

Zutaten:

- 30g Lachsfilet
- 100g Spinat
- 50g Erdäpfel
- 2 TL Rapsöl

Zubereitung:

Spinat und Erdäpfel gründlich waschen, Erdäpfel schälen und grob zerkleinern. Lachsfilet sorgfältig entgräten und in kleine Würfel schneiden. In einem geschlossenen Topf wenig Wasser erhitzen und den Fisch sowie das Gemüse darin weich dünsten. Vom Herd nehmen, alle Zutaten zusammen mit 2 bis 3 Esslöffeln Wasser pürieren. Am Ende das Rapsöl einrühren und den Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen. Bei Bedarf Wasser hinzugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Mahlzeit!

Anmeldung und Information

Telefonisch 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

Der Workshop richtet sich an alle werdenden und frisch gebackenen Eltern und dauert 3 Stunden.

Unsere Ernährungsworkshops sind kostenlos!

In Kooperation mit

Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau · SVA Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft · bva · Sozialversicherungsanstalt der Bauern

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – DIE STEIERMARK IM GLEICH-GEWICHT

Mehr Informationen erhalten Sie in unserem Workshop!

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – WWW.GEMEINSAM-GENIESSEN.AT

BABYS ERSTES LÖFFELCHEN

Ein kostenloser Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern

Impressum: Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: Steiermärkische Gebietskrankenkasse, 8010 Graz, Josef-Pongratz-Platz 1; Layout: TORDREI/STGKK; Fotos: iStockphoto und fotolia

GESUNDHEITSPLATTFORM STEIERMARK
Gesundheitsfonds Steiermark
Friedrichgasse 9, 8010 Graz
E-Mail: gfst@stmk.gv.at
www.gesundheitsfonds.steiermark.at

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

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

STEIERMÄRKISCHE GEBIETSKRANKENKASSE · GESUNDHEITSPLATTFORM STEIERMARK · Das Land Steiermark → Gesundheit

BABYS ERSTES LÖFFELCHEN

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

Mit der Geburt eines Kindes beginnt ein wohl unvergleichliches neues Abenteuer für die frisch gebackenen Eltern. Sie durchleben eine spannende Zeit voller Emotionen und schöner Momente, während sie dem Neuankömmling dabei helfen, sich in der unbekannten Welt zurechtzufinden.

Das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres kleinen Babys werden für Sie dabei natürlich immer an erster Stelle stehen. Umso besser, dass Sie schon jetzt sehr viel dafür tun können, damit Ihr Schatz sich optimal entwickeln kann.

Die Beikost - Babys lernen essen

Spätestens im 6. Monat reichen Muttermilch und Anfangsnahrung allein nicht mehr aus, um Ihr Baby gut zu versorgen. Es ist an der Zeit, Ihr Baby an Beikost zu gewöhnen. Dieser Übergang von Muttermilch zu „normaler" Kost soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen. Unsere Ernährungsexperten/-innen helfen Ihnen und Ihrem Kind beim Start in die Selbstständigkeit mit gesunder Ernährung.

Richtig essen von Anfang an!

Der kostenlose Workshop „Babys erstes Löffelchen" liefert Ihnen alle notwendigen Informationen zu einem erfolgreichen Umstieg von Muttermilch/ Säuglingsanfangsnahrung zur Beikost.

Themen des Workshops

- Die Ernährung in den ersten Lebensmonaten
- Geschmacksprägung
- Das richtige Timing: so klappt es mit der Beikost
- Breimahlzeiten: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung
- No Go´s in der Säuglingsernährung
- Maßnahmen zur Vorbeugung von Allergien
- Gesunde Zähne

7 Tipps für Babys erstes Löffelchen

- Bevorzugen Sie saisonale und regionale Nahrungsmittel, diese enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe
- Schmecken Sie die Babykost nicht nach Ihren persönlichen Vorlieben ab
- Achten Sie bei der Zubereitung auf Hygiene
- Bieten Sie Ihrem Baby unbekannte Nahrung mehrmals zwanglos an
- Achten Sie auf die Flüssigkeitszufuhr - Wasser ist das ideale Getränk
- Honig ist im ersten Lebensjahr absolut tabu
- Ihr Baby zeigt Ihnen, wann der richtige Zeitpunkt für sein erstes Löffelchen ist