

# Warum Sie unsere Workshops besuchen sollten...

## 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.“



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!“



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!“



Martina und Liliana Kogler besuchten den Workshop in Graz

## 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.“



Dr. Thomas Hudax besuchte den Workshop in Graz

# Termine und Anmeldung

Alle aktuellen Termine in der Steiermark finden Sie auf unserer Homepage:

[www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

Wir geben gerne Auskunft über Termine und freuen uns über Ihre Anmeldung:

- per Telefon: **0316/80 35 - 11 31**, täglich Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
- per E-Mail: [richtigessen@stgkk.at](mailto:richtigessen@stgkk.at)

Die Workshops richten sich an werdende Mamas, Papas sowie frischgebackene Eltern und dauern jeweils 3 Stunden.

In Kooperation mit



SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT DER BAUERN



 **Kostenloses Angebot!**  
unabhängig vom Versicherungsschutz  
und Versicherungsträger

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



# Ernährungsworkshops

für alle «  
kostenlos «  
steiermarkweit «

Medieninhaber:  
Steiermärkische Gebietskrankenkasse, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz  
Titelfotos: monkeybusinessimages & Chris Fernig - istockphoto.com  
DVR: 0023990  
© 2017



GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS  
STEIERMARK



 **Richtig essen**  
von Anfang an!



## 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 besonders wichtig.

Wie das im Alltag am besten gelingt und worauf zu achten ist, erfahren Sie in diesem kostenlosen 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 Beschwerden in der Schwangerschaft
- 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 kostenlosen Workshop praxisnah beantwortet.

### Themen

- Flaschennahrung für Babys im Überblick
- 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 kostenlosen Workshop.

### Themen

- Zwergerlküche: Bunt ist gesund!
- Essen für die Kleinsten: Wie viel und wie oft
- 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

