

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit – worauf kommt es an? Workshop in Theorie und Praxis

Inhalte:

Bei diesem besonderen Kochworkshop gehen wir auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft und Stillzeit ein. Wie sollten sich Frauen in dieser Lebensphase ernähren, um für sich und das Baby eine ideale Nährstoffdeckung zu erreichen. 2 Frühstücksvarianten (pikant und süß), 2 unterschiedliche Hauptspeisen, sowie ein gesunder Snack wird von den TeilnehmerInnen gemeinsam zubereitet. In der Mittagspause werden die Mahlzeiten dann gemeinsam gegessen.

Folgende Themen werden bearbeitet:

- Was bedeutet es, sich in der heutigen Zeit gesund zu ernähren
- Kleiner Ausflug in die Ernährungspsychologie
- Welche Nährstoffe sind in der Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig
- Alles rund ums Thema Nahrungsergänzungsmittel
- Kleine Kräuterkunde – welche Kräuter sind in der Schwangerschaft erlaubt
- Bewegung und Sport in der Schwangerschaft
- Wie werde ich meine Schwangerschaftskilos wieder los
- Abschließende Fragerunde, offene Diskussion

Vortragende/r: Renee Dammerer, DGKP, dipl. Ernährungspädagogin
www.aufeinmalgehts.at

Datum: 19. Mai 2025

Zeiten: 09:00 -16:00

Veranstaltungsort: Biohof Ölinger in der Au 6, 4550 Kremsmünster

Kosten: €125,-

Inklusive: Lebensmittel und Getränke

Anmeldung: www.hebammen.at Login Bereich

bei Fragen: Renate Strasser, 0680/2379989

Bankverbindung: Raiba Weißkirchen, IBAN: AT13 3474 1000 0006 3065

FBP lt. § 37 HebG.: 21 Punkte

FB Nummer: 25-023