



**ebz**  
**Bruck / Mur**

Elternberatungsstelle Mariazell  
8630 Mariazell, Grazer Str. 25

Tel. 0676 – 866 43 585 E-Mail: [melanie.rohrhofer@stmk.gv.at](mailto:melanie.rohrhofer@stmk.gv.at)



Bezirkshauptmannschaft  
Bruck-Mürzzuschlag



**Workshop**



**22.03.2018**

ab 9:30 Uhr

## **Richtig essen von Anfang an!** **Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit**

Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig. In diesem kostenlosen Workshop werden Themen behandelt, wie: gut versorgt durch Schwangerschaft und Stillzeit; die lieben Kilos – Figurfragen vor und nach der Geburt; Tabus in der Ernährung - zwischen Genuss und Risiko; Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden; Allergien vorbeugen; Stillen - ein guter Beginn.

## **„Babys erstes Löffelchen“ Workshop zur Ernährung im Beikostalter**

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 für einen erfolgreichen Umstieg zur Beikost beantwortet. Ihr Baby können Sie gerne mitnehmen.

## **„Gemüsetigeralarm!“ Ernährung von 1 bis 3 Jahren**

Damit aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Dieser kostenlose Workshop behandelt Themen wie: Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung; Spinat und Co - was Kinder jetzt brauchen; Gaumenkitzel - so kommen Kinder auf den Geschmack; Süßes oder Saures? - Tipps für das richtige Maß; Kinderlebensmittel unter der Lupe.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr)

oder per E-Mail: [richtigessen@stgkk.at](mailto:richtigessen@stgkk.at)