

# Flächendeckende Umsetzung

In ganz Niederösterreich erhalten (werdende) Eltern, Angehörige und Interessierte kostenlos praktische Tipps und Hilfestellungen sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Themen:

„Ernährung in der Schwangerschaft“,  
„Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ und  
„Jetzt ess ich mit den Großen – Richtig essen für 1-3 Jährige“.

Fragen werden in den kostenlosen Ernährungsworkshops von DiätologInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen oder Hebammen beantwortet.



# Termine und Anmeldung unter:

Telefon: +43 664 88 60 21 24

E-Mail: [office@argef.at](mailto:office@argef.at)

[www.argef.at/revan](http://www.argef.at/revan)

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

## ARGEF GmbH

Herzog-Leopold-Straße 16/2  
2700 Wiener Neustadt

Eine Initiative der



Umgesetzt durch



Projektpartner



Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse

Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Für den Inhalt verantwortlich: ARGEF GmbH

Fotos: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com), ARGEF-Archiv

Gestaltung: [www.mrks.at](http://www.mrks.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Druck: 1. Auflage/Jänner 2020

# Richtig essen von Anfang an!



kostenlose  
Ernährungs-  
workshops für  
Schwangere, Stillende  
und Eltern von  
Säuglingen und  
Kleinkindern

# Workshop 1

## Ernährung in der Schwangerschaft



### Antworten zu Fragen, wie beispielsweise:

- Wie oft soll ich essen?
- Wie wirkt sich meine Ernährung auf mein Baby aus?
- Auf welche Lebensmittel muss ich verzichten, um meinem Kind nicht zu schaden?

... werden gegeben.



# Workshop 2

## Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter

### Antworten zu Fragen, wie beispielsweise:

- Wie lange soll ich stillen?
- Mit welchem Brei soll ich beginnen?
- Wie bereite ich einen Brei selber zu?
- Wird mein Kind mit allen Nährstoffen versorgt?
- Wie kann ich Allergien vorbeugen?

... werden gegeben.

# Workshop 3

## Jetzt ess ich mit den großen! Richtig essen für Ein- bis Dreijährige



### Antworten zu Fragen, wie beispielsweise:

- Muss jede Mahlzeit Obst und Gemüse enthalten?
- Welche Alternativen gibt es, wenn mein Kind keinen Fisch isst?
- Wie viel Flüssigkeit sollte mein Kind trinken?

... werden gegeben.