



## Jetzt ess' ich mit den Großen – Ernährung für 1- bis 3-Jährige



### Inhalte:

- Entwicklung des Kindes
- Mahlzeiten und Mahlzeitenhäufigkeit
- Energiebedarf und Bewegung
- Nährstoffe und Bedarf an Mikronährstoffen
- Lebensmittelübersicht und Unverträglichkeiten
- Tipps und Tricks für den Alltag
- alternative Ernährungsformen
- Rezepte und Portionsgrößen
- gesunde Jause (unterwegs, Spielgruppe ...)

Dieser Workshop dauert ungefähr zwei Stunden und findet regelmäßig statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Workshop ist begrenzt. Mamas, Papas, Omas, Opas und andere Betreuungspersonen sind herzlich willkommen.

## Melden Sie sich an!

Telefon: +43 512 58 6063  
E-Mail: [revan@avomed.at](mailto:revan@avomed.at)

Informationen zu den Terminen erhalten Sie unter [www.avomed.at](http://www.avomed.at) oder unter [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



### Ansprechpartnerin der ÖGK

Theresa Stolz, BA  
Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck  
Telefon: +43 5 0766-181684  
E-Mail: [richtigessen-18@oegk.at](mailto:richtigessen-18@oegk.at)

### Unterstützer von „Richtig essen von Anfang an!“:

- Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
- Sozialversicherung der Selbständigen (SVS)
- Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)

### Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

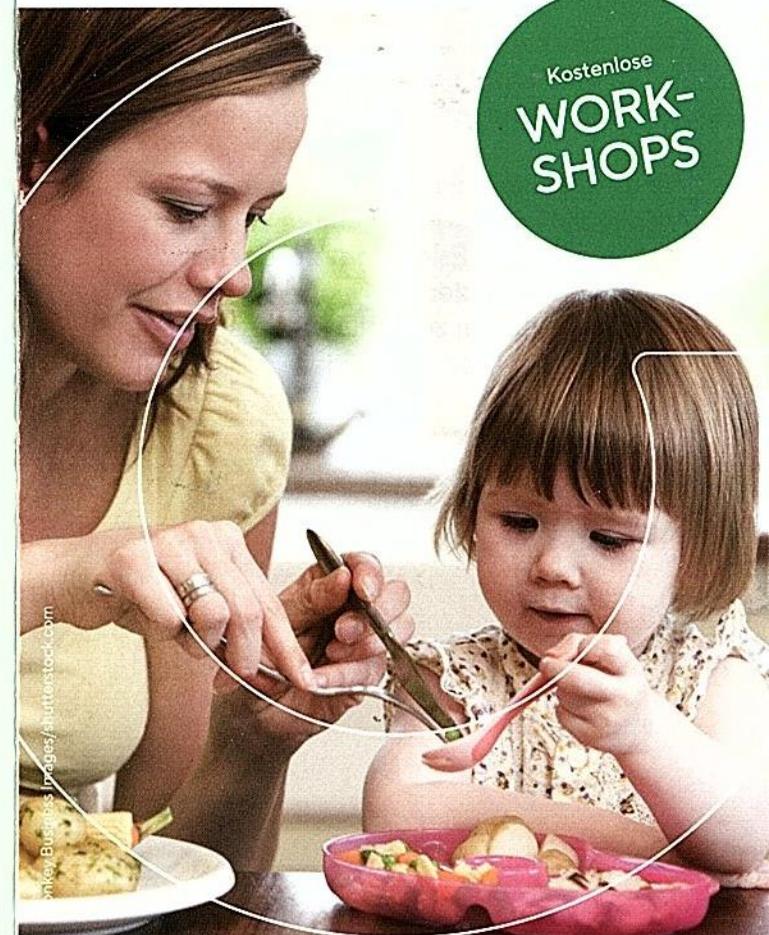
Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Ausgabe 2022

## Richtig essen von Anfang an!

Kostenlose  
**WORK-  
SHOPS**



# Richtig essen von Anfang an!

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für Sie und Ihr Kind, besonders was die Ernährung betrifft. Denn in den neun Monaten wird das Ungeborene über die Mutter mit ernährt. Alles was Sie in dieser Zeit an Nährstoffen und Vitaminen zu sich nehmen, fördert die Gesundheit Ihres Kindes.

Das Essverhalten der Eltern prägt das Essverhalten der Kinder entscheidend mit. Eltern sollen daher mit gutem Beispiel vorangehen.

Wir unterstützen Sie mit „Richtig essen von Anfang an!“ während der ersten Lebensphasen Ihres Kindes. Es beginnt bei der optimalen Ernährung in der Schwangerschaft, über die Stillzeit, bis hin zur Beikostphase und der Ernährung für 1- bis 3-Jährige.



## Mein Baby isst mit – Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit



### Inhalte:

- Ernährungsempfehlungen – Doppelt so gut statt doppelt so viel!
- Das eigene Essverhalten unter der Lupe
- Gewichtszunahme und Figurfragen nach der Geburt
- Lebensmittelinfektionen – Risiko vs. Genuss
- Abhilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Tabus für Schwangere
- Wohlfühlen in der Schwangerschaft
- Bewegung und Tipps für den Alltag

Dieser Workshop dauert ungefähr zwei Stunden und findet regelmäßig statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Workshop ist begrenzt. Werdende Mamas und Papas sind herzlich willkommen.



## Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter

### Inhalte:

- Alter bei der Beikosteinführung
- Zeitpunkt der Beikostgabe
- Lebensmittelauswahl für die Beikosteinführung
- Beginn der Getränkegabe
- Rezepte
- Tipps und Tricks für den Alltag

Dieser Workshop dauert ungefähr zwei Stunden und findet regelmäßig statt.

Bitte melden Sie sich vorher an. Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Workshop ist begrenzt. Mamas, Papas, Omas, Opas und andere Betreuungspersonen sind herzlich willkommen.