



## Sie werden **Mutter** oder sind gerade **Eltern** geworden?

Dann erwartet Sie eine Zeit voller Entdeckungen, wunderbarer Momente, aber oft auch vieler Fragen.

Eine ausgewogene Ernährungsweise ist von der Schwangerschaft bis hin zum Kleinkindalter ein wichtiger Baustein für ein gesundes Aufwachsen.

In unseren kostenlosen Workshops "Richtig essen von Anfang an!" erhalten Sie praktische Tipps und wertvolle Infos.

Ihre Österreichische Gesundheitskasse

**Wir unterstützen  
Sie bei all Ihren  
Fragen!**



## Termine und **Anmeldung:**

### Jetzt zu den kostenlosen Ernährungsworkshops der ÖGK anmelden:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern



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

### Die ÖGK ist auch bei weiteren Fragen rund um Geburt und Kind für Sie da, z.B.:

- Finanzielle Absicherung
- Rauchstopp
- Unterstützung in belastenden Situationen („Frühe Hilfen“)



Alle Informationen finden Sie unter [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at).



LAND  KÄRNTEN

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

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien  
Bildquellen: shutterstock.com  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

## Richtig essen ... Schwangerschaft, Stillzeit, Babys und Kleinkinder



14-ÖGK/GFP-99-37G-20.04.24



## 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

- Bunt und abwechslungsreich essen in Schwangerschaft und Stillzeit
- Körperliche Veränderungen vor und nach der Geburt
- Lebensmittelinfektionen: Besser vorbeugen
- Tipps und Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft
- Allergien vorbeugen und Risiko senken
- Gut versorgt mit Muttermilch und Flaschennahrung
- Zähne richtig pflegen



## Ernährung von Kindern 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
- Entwicklung der Geschmacksvorlieben
- So klappt es mit der Beikost-Einführung
- Beikost-Fahrplan: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung
- Gläschen - eine Alternative?
- Allergien vorbeugen und Allergierisiko senken
- Gesunde Milchzähne



## Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

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

- Übergang zur Familienkost
- Zwergerlküche: Vielfalt am Teller
- Gaumenkitzel: So kommen unsere Kleinsten auf den Geschmack
- Nährstoffbedarf - stark sein und wachsen
- Süßes oder Saures: Tipps für das richtige Maß
- Allergien und Unverträglichkeiten
- So macht Zähneputzen Spaß!

