

... von
Anfang
an!

Sie haben Fragen?

- X Welche Lebensmittel sollten für Babys ersten Brei ausgewählt werden?
- X Welche Lebensmittel sind für mein Baby noch nicht geeignet?
- X Wie kann ich Allergien verhindern?
- X Was muss ich bei der Zubereitung von Beikost beachten?
- X Darf ich Breie aufbewahren?
- X Darf mein Kind schon Fisch und Nüsse essen?

Workshop- Anmeldung

Sie wollen sich zum Workshop „Babys erstes Löffelchen“ anmelden, dann nutzen Sie folgende Möglichkeiten:

Telefon:
05 0766-14103524

Mail:
erstesloeffelchen@oegk.at

NEU: Jetzt auch als Webinar

Sie finden keinen passenden Kurstermin? Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

Weitere Informationen und Termine:
www.gesundheitskasse.at/erstesloeffelchen



 **Richtig essen**
von Anfang an!

 **SV** Die österreichischen
Krankenversicherungsträger

Finanziert aus Mittel des Landesgesundheitsförderungsfonds

 **Österreichische
Gesundheitskasse**

Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum • Redaktion/Gestaltung: ÖGK
Landesstelle OÖ • Bilder: shutterstock • Druck: BTS, Engerwitzdorf

 **Österreichische
Gesundheitskasse**

Babys erstes Löffelchen

... von
Anfang
an!



14-ÖGK-GF 23.03.2021

www.gesundheitskasse.at



Gesund ab dem ersten Löffelchen

Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktischste Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby seine Bereitschaft signalisiert, dass es mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die Österreichische Gesundheitskasse wertvolle Tipps für die Beikosteinführung.

Wir haben die Antworten

... auf Fragen zum Stillen und zur Beikosteinführung. Machen Sie mit beim Workshop für Schwangere, Stillende und „frischgebackene Eltern“. Sie erhalten von uns Tipps für die Zeit rund um Babys erste Breimahlzeit bis hin zur Familienmahlzeit.

- Was ist Beikost?
- Wie entwickelt sich der Geschmack?
- Jetzt geht's los!
- Was soll drin sein?
- Wie bereitet man Babys ersten Brei zu?
- Kann ich mein Baby vegetarisch ernähren?
- Wie kann ich Krankheiten vorbeugen?
- Was kann ich für meine Gesundheit tun?
- Gesunde Zähnchen



... von
Anfang
an!

Dauer:

2 1/2 Stunden (vormittags bzw. abends)

Kosten:

Die Teilnahme an den Workshops ist für alle kostenlos.

Gruppen:

Maximal 12 Teilnehmer/innen. Gerne können Sie auch Ihr Baby mitnehmen. Bitte teilen Sie uns das bei der Anmeldung mit.

Leitung:

Ernährungswissenschaftler/in oder Diätologe/Diätologin

Ort:

Kundenservicestellen der ÖGK, Eltern-Kind-Zentren, Eltern-/Mutterberatungstellen oder in ÖÖ Krankenanstalten

Weiterführendes Angebot:**Jetzt ess' ich mit den Großen:**

Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr.

Informationen und Termine:

www.gesundheitskasse.at/vonanfangan