

Mit der ÖGK richtig essen von Anfang an Kostenlose Online-Workshops für Jungeltern

Der Grundstein für gesunde Ernährung wird bereits in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren gelegt. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet gemeinsam mit der ARGEF (Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung) kostenlose Online-Workshops mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und hilfreichen Tipps zu diesem Thema an.

Im Rahmen der österreichweiten Initiative „Richtig essen von Anfang an“ (REVAN) finden auch im Jahr 2021 wieder Online-Workshops statt.

REVAN-Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“

In unserem Workshop gibt eine Expertin Tipps, wie werdende Mütter den erhöhten Nährstoffbedarf ganz einfach decken können, was gegen Schwangerschaftsübelkeit hilft und auf welche Nahrungsmittel sie in diesem Lebensabschnitt verzichten sollten.

REVAN-Workshop „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“:

Eine Expertin beantwortet alle Fragen rund ums Stillen und bespricht mit den Jungeltern unter anderem, welche Lebensmittel Babys zu Beikostbeginn gut tun und welche Nährstoffe für die Kinder wichtig sind.

REVAN-Workshop „Jetzt ess ich mit den Großen – Richtig essen für Ein- bis Dreijährige“

In diesem Workshop erklärt eine Expertin, ob jede Mahlzeit Obst und Gemüse enthalten muss, wie viel Flüssigkeit Kinder trinken sollten und welche Möglichkeiten es gibt, den Kindern ungeliebte Lebensmittel schmackhaft zu machen.

Termine, weitere Infos und Anmeldung unter www.argef.at/revan oder 0664 88 60 21 24 oder office@argef.at

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!