

Informationsveranstaltungen zur Säuglings- und Kleinkindernährung

1. Von der Milch zur Beikost

Informationsveranstaltung zur Ernährung von Babys für Eltern mit Kindern ab dem fünften Lebensmonat

Im ersten Teil der Veranstaltungsreihe erhalten Eltern mit Säuglingen Informationen zum Übergang von der reinen Milchernährung zur ersten Breinahrung:

Wann erhält das Baby B(r)eikost ?

Wie werden die Breie zubereitet ?

Welche Lebensmittel sind für die B(r)eikost geeignet ?

Was ist bei der Fertignahrung zu beachten ?

..... sind Fragen, die bei dieser Informationsveranstaltung beantwortet werden.

2. Kinder „lernen essen“ - Einführung in die Familienkost

Tipps zur Umstellung von der Beikost zur Ernährung am Familientisch für Eltern mit Kindern von 10 bis 12 Monaten

Gegen Ende des ersten Lebensjahres (10. bis 12. Lebensmonat) interessieren sich Kinder zunehmend für das Essen der „Großen“ und können am Familienessen teilnehmen. In dem Elternkurs erfahren Sie

was und wie viel Essen und Trinken Kleinkinder brauchen,
welche Lebensmittel für Kleinkinder geeignet sind,
wie das Essen kindgerecht zubereitet wird,
wie Sie mit Eigenheiten Ihres Kindes rund ums Essen umgehen,
wie kleine Kinder „gut essen“ lernen und
das Essverhalten der Kinder langfristig positiv beeinflusst wird.

Die Informationsveranstaltung **Kinder „lernen essen“- Einführung in die Familienkost** richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen dem 10. und 12. Lebensmonat.

3. Essen für kleine Fortgeschrittene - Ernährungstipps für Eltern mit Kindern von ein bis drei Jahren

Nach den ersten Esserfahrungen am Familientisch entwickeln die Kinder individuelle Vorlieben.

Da gibt es dann kleine „Trennköstler“, „Nimmersatte“ oder Kinder, die wie die „Spatzen“ essen. Bei dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie

wie Sie eine „ausgewogene Ernährung“ für Kleinkinder zusammenstellen wie man mit Essvorlieben und Abneigungen von Kindern umgeht, wie Kinder lernen vielfältig und mit Freude zu essen, und wie man sie in den Essalltag einbinden kann.

Sie erhalten Tipps zur Ernährung und zum gemeinsamen Essen mit Kindern von ein bis drei Jahren.

Termin: Donnerstag 10–12 Uhr

Einführung Beikost 21 .02. 2013, 25.04.2013

Familienkost 31 .01.2013, 18.04.2013

Ernährung 1 jähriger 18 .04. 2013

Referentin: : Dr. Barbara Miltner-Jürgensen
Diplom-Biologin, Fachfrau für Kinderernährung (BeKi)

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: Teilnahme kostenfrei, um Anmeldung im Elternberatungszentrum wird gebeten

