

NÖGKK: Richtig Essen von Anfang an

NÖ Gebietskrankenkasse und ARGEF laden zu kostenlosen Workshops ein

Die österreichweite Initiative „Richtig Essen von Anfang an“ (REVAN) unterstützt Schwangere und frischgebackene Eltern zum Thema gesunde Ernährung. In Niederösterreich wird dieses Programm von der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung (ARGEF) im Auftrag der NÖ Gebietskrankenkasse umgesetzt.

Die nächsten REVAN Workshops im Bezirk Wiener Neustadt (**Argef, Herzog-Leopoldstraße 16/2 – 2700 Wiener Neustadt**) sind.

Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“

10.09.2019, 14:00 – 15:30 Uhr

Die Diätologin informiert werdende Mütter unter anderem über die Häufigkeit von Mahlzeiten, Risikolebensmittel und den Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Gesundheit des Babys.

Workshop „Babys erstes Löffelchen! Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“

29.10.2019, 14:00 – 16:00 Uhr

Fragen zum Thema „Wie lange soll ich stillen?“ werden beantwortet und mit Jungeltern wird besprochen, welcher Brei Babys zu Beginn gut tut und welche Nährstoffe für die Kinder wichtig sind.

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

26.11.2019, 14:00 – 16:30

Die Referentin bespricht mit Jungeltern, ob jede Mahlzeit Obst und Gemüse enthalten muss, wie viel Flüssigkeit Kinder trinken sollten, welche Alternativen es gibt, wenn die Kleinen bestimmte Lebensmittel verweigern und vieles mehr.

Eintritt frei!

Anmeldung erforderlich unter 0664/88 60 21 24 oder unter office@argef.at oder www.argef.at.