



VON BEGINN AN GESUND – BABYS ENTDECKUNGSREISE DURCH DIE WELT DES ESSENS

Gemeinsam mit Ihnen sprechen wir in unserem Workshop über eine gesunde Ernährung Ihrer Kinder im ersten Lebensjahr, beantworten Ihre Fragen und besprechen vorhandene Unsicherheiten, wie zum Beispiel:

- Worauf sollte ich beim Stillen oder bei der Flaschennahrung achten?
- Wann und wie kann ich mit der B(r)eikost starten?
- Worauf muss ich bei einer vegetarischen/ veganen/ allergenen Ernährung meines Kindes achten?
- Wie füttere ich mein Kind, um Verschlucken zu vermeiden?
- Woran erkenne ich in der Drogerie/ im Supermarkt welche Lebensmittel gesund für mein Kind sind?

Kostenloser Workshop
für Schwangere und
ihre Partner*innen
und für Mütter/ Väter
mit Kindern von 0-12
Monaten

3 Termine á 90
Minuten

In den
verschiedenen
Spandauer
Familienzentren

Bei Bedarf zusätzlich
kostenlose
Einzelberatungen
(auch in Form von
Hausbesuchen)
möglich

Die genauen
Themen und unsere
Kontaktdaten für
die Anmeldung
finden Sie auf der
Rückseite!

VON BEGINN AN GESUND – BABYS ENTDECKUNGSREISE DURCH DIE WELT DES ESSENS

1. Halt:

- Stillen und/ oder Fläschen geben
 - Langzeitstillen und Abstillen
- Essenskultur und Ernährungsgewohnheiten
- Vegetarische, vegane, allergene Ernährung

2. Halt:

- Beikoststreife
- Fingerfood und/ oder Brei
 - Beikostpläne
- Selber kochen und/ oder kaufen
- Gesunde und ungesunde Lebensmittel aus der Drogerie/ dem Supermarkt

3. Halt:

- Gemeinsames B(r)eikost- Picknick
- Klärung von offenen Fragen und Abschluss

Wenn Sie neben diesen Themen noch weitere Fragen oder Themenwünsche rund um die Ernährung im ersten Lebensjahr Ihres Kindes haben, sagen Sie uns gern Bescheid, dann werden wir auch diese Themen innerhalb unseres Workshops besprechen.

Wir freuen uns auf Sie 😊

TERMININFOS UND ANMELDUNG:

Melanie Melcher

0173 175 0950

melcher@trialog-berlin.de

Alicia Seyding

0177 781 7846

seyding@trialog-berlin.de