

Kostenlose Workshops zum Thema Ernährung

Richtig essen von Anfang an! – 3 Workshops für werdende bzw. frischgebackene Eltern in der gesamten Steiermark. Anmeldung über 0316/8035-1131 in der Zeit von 8 Uhr bis 12 Uhr oder richtigessen@stgkk.at ! Alle Termine im Internet: www.stgkk.at/richtigessen

Richtig essen von Anfang an! - Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit

Termine & Anmeldung unter www.stgkk.at/richtigessen

„Ich werde Mama!“ – Eine spannende Zeit beginnt!
Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig.
Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem Workshop.

Themen

- Informationen zu Wochen- & Kinderbetreuungsgeld
- Gut versorgt durch Schwangerschaft
- Die lieben Kilos – Figurfragen vor der Geburt
- Tabus in der Ernährung: Zwischen Genuss und Risiko
- Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Stillen ein guter Beginn!
- Zähne richtig pflegen!

Zielgruppe:

- Werdende Eltern (Mamas & Papas)
- Frauen mit Kinderwunsch



© dolgachov - istockphoto.com

Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Säuglingsalter: „Unser Baby lernt essen!“

Termine & Anmeldung unter www.stgkk.at/richtigessen

Um das **6. Lebensmonat** reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem Workshop praxisnah beantwortet.

Themen

- Säuglingsanfangsnahrungen im Vergleich
- Das richtige Timing - so klappt es mit der Beikost
- Vielfalt statt Einheitsbrei
- Beikost: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung
- Gläschen – Eine Alternative?
- Gesunde Zähne von Anfang an

Zielgruppe:

- Werdende Eltern (Mamas & Papas)
- Frischgebackene Eltern



© Oksana Kuzmina - istockphoto.com

Gemüsetigeralarm! - Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder: „Jetzt ess´ ich mit den Großen“

Termine & Anmeldung unter www.stgkk.at/richtigessen

Damit aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern.

Wie das am besten funktioniert und wovon ihr Kind jetzt am meisten braucht, wird in diesem Workshop berichtet.

Themen

- Zwergerlküche: Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und-verteilung
- Spinat und Co. Was Kinder jetzt brauchen
- Gaumenkitzel: So kommen Kids auf den Geschmack
- Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß
- Hilfe! Mein Kind will nicht essen
- Kinderlebensmittel unter der Lupe



© Oksana Kuzmina - istockphoto.com

Zielgruppe:

- Eltern von Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren
- Betreuende Personen von Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren

Schwanger – gut begleitet durch 40 Wochen

Informationen unter www.stgkk.at/richtigessen

In der neuen 9-teiligen Workshop-Reihe „Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen“, erfahren schwangere Frauen und ihre Partner/-innen in einer Gruppe alles rund um Schwangerschaft und Geburt.

Für dieses besondere Pilotprojekt haben sich das Frauengesundheitszentrum, die STGKK mit „Richtig essen von Anfang an!“ und die Stadt Graz als Partnerinnen zusammengetan.

Themen

- Informationen zur Pränataldiagnostik (vorgeburtliche Untersuchungen)
- Von der Partnerschaft zur Elternschaft
- Informationen über Wochengeld & Kinderbetreuungsgeld
- Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft & Stillzeit
- Wann muss ich in die Klinik? Was nehme ich mit?
- So startet die Geburt – So erleichtere ich mir die Geburt!
- Wochenbett, Stillen & Säuglingspflege
- Babys 1. Löffelchen – Ernährung im ersten Lebensjahr
- Nach der Geburt - Hebammensprechstunde
- Gesprächsrunden für werdende Mütter und Väter
- Gesundheitstipps für Eltern von Babys

Zielgruppe:

- Schwangere Frauen mit Partner/-innen
- Frischgebackene Eltern

Angebote für Gesundheitsberufe (Health Professionals)

Informationen unter www.stgkk.at/richtigessen

Alle Beteiligten am Programm „Richtig essen von Anfang an!“ - Steiermärkische Gebietskrankenkasse und Ernährungsexperten/-innen - arbeiten am aktuellen Stand der Wissenschaft und richten sich nach den Vorgaben der österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES).

Wir wollen nicht nur die Eltern und Kinder über das Projekt erreichen - wir haben auch Angebote für alle Berufe, mit denen die Jungfamilie von der Schwangerschaft bis zum Kindergarten zu tun hat: Ärzte, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in und viele mehr – sogenannte Health Professionals!



Foto: STGKK

In Gesundheitsberufen tätige Menschen sind wichtige Partner/-innen innerhalb des Programms „Richtig essen von Anfang an!“.

Zielgruppe:

- Arbeiten Sie in einer Berufsgruppe, die mit Schwangeren oder jungen Familien zu tun hat?
- Interessieren Sie sich für eine Fortbildung zum Thema Ernährung
 - in der Schwangerschaft?
 - in der Stillzeit?
 - im Säuglings- und Beikostalter?
 - der 1- bis 3-jährigen Kinder?

Angebot:

- Individuell nach Ihren Bedürfnissen und auf die Zielgruppe abgestimmte Fortbildungen

Kontakt:

- Mag. Johanna Schnabel
- 0316/8035-1579
- johanna.schnabel@stgkk.at

Praxisworkshop: Schwingen Sie den Kochlöffel!

Informationen unter www.gscheitessen.at

"Richtig essen von Anfang an" lockt mit einem neuen Angeboten:

In Kooperation mit der Landwirtschaftskammer werden seit November 2013 Kochworkshops abgehalten, die den Praxisbaustein zu den beliebten STGKK-Ernährungsworkshops liefern. Alles, was Sie in den Workshops „Babys erstes Löffelchen“ und „Gemüsetiger ALARM“ erfahren haben, kann im Praxisworkshop „Richtig kochen von Anfang an!“ und „So essen die Gemüsetiger“ mit den Seminarbäuerinnen der Landwirtschaftskammer gleich ausprobiert werden.



Foto: STGKK

Themen

- Gemeinsam werden Sie Babys' erste Mahlzeiten zubereitet
- Zubereitung von Mahlzeiten der Beikost
- Gemeinsames Umsetzen von Rezepten aus der Familienkost.

Zielgruppe:

- Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren
- Alle Personen, die Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren mit Speisen versorgen

Alle Besucher der STGKK-Workshops "Ernährung in der Schwangerschaft", „Babys erstes Löffelchen" und „Gemüsetiger ALRAM“ erhalten einen 5-Euro-Gutschein zum Besuch der Praxis-Kochworkshops!