

**„Jetzt ess' ich mit den Großen!“  
Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern**

- für alle Eltern von Babys und Kleinkindern sowie deren Angehörige



Fragen wie „Welche Lebensmittel braucht mein Kind in diesem Alter“ oder „Sind spezielle Kinderlebensmittel wichtig?“ werden verständlich und praxisnahe beantwortet.

**Inhalte**

- Übergang von der Beikost zur Familienküche
- Lebensmittelauswahl - Was? Wieviel? Wie oft?
- Vitamine und Mineralstoffe - Was braucht mein Kind jetzt?
- Kinderlebensmittel im Überblick
- Tipps zur Zubereitung und Hygiene



**Jetzt anmelden!**

**REVAN @ „Kurz gefragt“**

Über unsere Homepage [www.revan-kaernten.at](http://www.revan-kaernten.at) unter „Kurz gefragt“, können Sie uns von zu Hause aus - schnell und einfach - Ihre Fragen schicken!



**Infos, Termine und Anmeldung**

- [www.revan-kaernten.at](http://www.revan-kaernten.at)
- [revan-16@oegk.at](mailto:revan-16@oegk.at)
- 05 0766-162409**  
(Mo-Do, 08:00-12:00 Uhr)



**Impressum**  
Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse,  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)  
Gestaltung: a\_raming & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee;  
Fotos: Adobe Stock, ÖGK, Heike Fuchs; Druck: a\_raming, Gölttschach 74, 9161 Maria Rain



[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

**Richtig essen**  
*Kärnten* von Anfang an!

Ihnen und Ihrem Kind zuliebe



**Kostenfrei**

**Österreichische Gesundheitskasse**



## Vorsorge - aus Liebe zu Ihrem Kind!

Wir begleiten Sie und Ihr Kind auf dem spannenden Weg von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter. Mit der richtigen Ernährung legen Sie den Grundstein dafür, dass Ihr Kind gesund heranwächst. Von Anfang an!

### Kostenfreie Angebote Alles zur Ernährung...

- ... in der Schwangerschaft und Stillzeit
- ... im ersten Lebensjahr des Kindes
- ... im Kleinkindalter (1 - 3 Jahre)
- ... im Kindergartenalter (4 - 6 Jahre)



Infos zu den Angeboten und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage  
[www.revan-kaernten.at](http://www.revan-kaernten.at)



### „Mein Baby isst mit!“ Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

- für interessierte Frauen mit Kinderwunsch
- für werdende Eltern - ideal zu Beginn der Schwangerschaft - und deren Angehörige



Sie erfahren, wie die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit aussehen soll, um sich selbst gut zu versorgen und um Ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen.



Jetzt anmelden!

#### Inhalte

- Ernährung in der Schwangerschaft – doppelt so gut statt doppelt so viel!
- Gewichtszunahme, Energiebedarf, Bewegung
- Lebensmittelinfektionen, Schwangerschaftsbeschwerden
- Richtig essen und trinken während der Stillzeit

### „Babys erstes Löffelchen!“ Ernährung im ersten Lebensjahr des Kindes

- für werdende Eltern - ideal im letzten Drittel der Schwangerschaft
- für alle frisch gebackenen Eltern und deren Angehörige



Wir besprechen, wie der Übergang von der Milchnahrung zur Beikosternährung langsam und in einem individuellen Tempo erfolgen kann.

#### Inhalte

- Stillen - ein guter Beginn für Mama und Baby
- Milchfertignahrungen
- Geschmacksprägung und Allergievorbereitung
- Beikosteinführung – Was? Wann? Wie?
- Beikostprodukte im Überblick

