

ERNÄHRUNGSRUNDE:

Wissenswertes während der Schwangerschaft und Stillzeit:

Sie haben gerade erfahren, dass Sie schwanger sind? Gerade in der Schwangerschaft ist gesundes Essen und Trinken besonders wichtig. Es versorgt nicht nur den Körper mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, auch das Baby nascht mit.

In unserer Runde für Eltern und werdende Eltern erfahren Sie:

- wie eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit aussehen sollte
- auf welche Lebensmittel in der Schwangerschaft verzichtet werden sollte
- was in der Schwangerschaft und Stillzeit getrunken werden sollte
- ob Vitamin- und Mineralstoffpräparate notwendig sind uvm.

Fragen aller Art sind herzlich Willkommen. Ergänzt wird diese Elternrunde durch Unterlagen und Rezepte.

3 Termine stehen zur Auswahl:

Di., 11. Februar 2025 17.00 – 19.30 Uhr

Do., 27. März 2025 09.00 – 11.30 Uhr

Di., 13. Mai 2025 17.00 – 19.30 Uhr

Ort:

IGLU Eltern-/Mutterberatung
Grestenbergerstr. 32
4020 Linz



Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung !!!!! 😊

0732 654541 oder **E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at**

(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte)

Leitung: Mag.a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)