

EMB Neue Heimat

Rohrmayrstraße 1, 4030 Linz

Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.



Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktische Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteinführung inklusive Zubereitung.

Termine:

Do., 29.01.2026

9 – 11 Uhr

Do., 07.05.2026

9 – 11 Uhr



Die **Teilnahme ist kostenlos** und wir bitten um Ihre **Anmeldung**.

Kontakt und Anmeldung:

0664 78427099

rosa.edlmayr@mag.linz.at

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Leitung: Mag.^a Iris Huber

(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Magistrat Linz
Gesundheit und Sport | Jugendgesundheit
Hauptstraße 1-5, Neues Rathaus, 4041 Linz

Gesundheit
und Sport **L_nz**

EMB Auwiesen

Allendeplatz 4, 4030 Linz

Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.



Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktische Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteinführung inklusive Zubereitung.

Termine:

Mi., 12.11.2025

9 – 11 Uhr

Mi., 18.03.2026

9 – 11 Uhr



Die **Teilnahme ist kostenlos** und wir bitten um Ihre **Anmeldung**.

Kontakt und Anmeldung:

0664 78427109

monika.dunzendorfer@mag.linz.at

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Leitung: Mag.^a Iris Huber

(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Magistrat Linz
Gesundheit und Sport | Jugendgesundheit
Hauptstraße 1-5, Neues Rathaus, 4041 Linz

Gesundheit
und Sport **L_nz**

EMB Leonfeldner Straße 80

Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.  Österreichische Gesundheitskasse

Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktische Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteinführung inklusive Zubereitung.

Termine:

Mi., 03. Dezember 2025, 9.00 – 11.00 Uhr

Mi., 15. April 2026, 9.00 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0664 78427109

E-Mail: monika.dunzendorfer@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Magistrat Linz
Gesundheit und Sport | Jugendgesundheit
Hauptstraße 1-5, Neues Rathaus, 4041 Linz

Ernährung von 1 – 3 jährigen Kindern

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.  Österreichische Gesundheitskasse

Kleinkindertaugliche Rezeptideen bilden den Inhalt dieses Kochtreffs. Gemeinsam bereiten wir Speisen zu, die sogar Gemüsemuffel überzeugen werden. Für Kostproben zum mit nach Hause nehmen Plastikbehälter mitbringen!

Darüber hinaus werden die Rezepte durch Servier-vorschläge, Variationen und Informationen ergänzt.

Termine:

Mi., 21. Jänner 2026, 9.00 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0664 78427109

E-Mail: monika.dunzendorfer@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Gesundheit
und Sport **L_nz**

EMB Biesenfeld, Dornacherstraße 7

Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Das folgende Angebot findet in
Kooperation mit der ÖGK statt.



Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktische Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteinführung inklusive Zubereitung.

Termine:

Di., 30. September 2025, 9.00 – 11.00 Uhr

Di., 24. Februar 2026, 9.00 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0664 8411830

E-Mail: gertraud.scheuringer@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Magistrat Linz
Gesundheit und Sport | Jugendgesundheit
Hauptstraße 1-5, Neues Rathaus, 4041 Linz

Ernährung von 1 – 3 jährigen Kindern

Das folgende Angebot findet in
Kooperation mit der ÖGK statt.



Kleinkindertaugliche Rezeptideen bilden den Inhalt dieses Kochtreffs. Gemeinsam bereiten wir Speisen zu, die sogar Gemüsemuffel überzeugen werden. Für Kostproben zum mit nach Hause nehmen Plastikbehälter mitbringen!

Darüber hinaus werden die Rezepte durch Servier-vorschläge, Variationen und Informationen ergänzt.

Termine:

Di., 28. April 2026, 9.00 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0664 8411830

E-Mail: gertraud.scheuringer@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Gesundheit
und Sport **L_nz**

IGLU Eltern-/Mutterberatung

ERNÄHRUNGSRUNDE Wissenswertes während der Schwangerschaft

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.  Österreichische Gesundheitskasse

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.

5 Termine stehen zur Auswahl:

Di., 16. 09. 2025	17.00 – 19.30 Uhr
Do., 27. 11. 2025	09.00 – 11.30 Uhr
Di., 24. 02. 2026	17.00 – 19.30 Uhr
Do., 26. 03. 2026	09.00 – 11.30 Uhr
Di., 05. 05. 2026	17.00 – 19.30 Uhr

Ort: IGLU Eltern-/Mutterberatung
Grestenbergerstraße 32, 4020 Linz

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

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

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Magistrat Linz

Gesundheit und Sport | Jugendgesundheit
Hauptstraße 1-5, Neues Rathaus, 4041 Linz

Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.  Österreichische Gesundheitskasse

Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktische Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteneinführung inklusive Zubereitung.

Termine:

Fr., 17. Oktober 2025	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 09. Jänner 2026	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 06. März 2026	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 29. Mai 2026	9.00 – 11.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

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

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Gesundheit und Sport **L_nz**

IGLU Eltern-/Mutterberatung

Ernährung von 1 – 3 jährigen Kindern

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt. 

Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Eine richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Grundstein. Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr und sieht sich als Hilfestellung beim Übergang zur Familienmahlzeit. Die Inhalte orientieren sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen Sicherheit vermitteln, wie Sie Ihr Kleinkind gesund und richtig ernähren.

Termine:

Fr., 07. November	2025	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 06. Februar	2026	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 12. Juni	2026	9.00 – 11.30 Uhr

Hinweis: Beim „Familienkochen“ wird Kleinkindkost selbst gekocht.



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

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

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Magistrat Linz

Gesundheit und Sport | Jugendgesundheit
Hauptstraße 1-5, Neues Rathaus, 4041 Linz

Familienkochen

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt. 

Kleinkindertaugliche Rezeptideen bilden den Inhalt dieses Kochtreffs. Gemeinsam bereiten wir Speisen zu, die sogar Gemüsefresser überzeugen werden. Für Kostproben zum mit nach Hause nehmen Plastikbehälter mitbringen!

Darüber hinaus werden die Rezepte durch Servier-vorschläge, Variationen und Informationen ergänzt.

Termine:

Fr., 14. November	2025	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 13. Februar	2026	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 19. Juni	2026	9.00 – 11.30 Uhr

Hinweis:

Bitte Behälter (Plastikgeschirr, Dose mit Deckel) mitnehmen!



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ **0732 654541**

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at

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

Leitung: Mag.^a Iris Huber
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

Gesundheit und Sport **L_nz**