

# IGLU Eltern-/Mutterberatung

## ERNÄHRUNGSRUNDE Wissenswertes während der Schwangerschaft

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt. 

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](mailto:karin.sipos@mag.linz.at)

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

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> 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. 

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](mailto:karin.sipos@mag.linz.at)

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

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> 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](mailto:karin.sipos@mag.linz.at)

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

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> 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 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:

|                   |      |                  |
|-------------------|------|------------------|
| 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](mailto:karin.sipos@mag.linz.at)

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

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Iris Huber  
(Ernährungswissenschaftlerin ÖGK)

**Gesundheit und Sport** **L\_nz**