

Mit der ÖGK richtig essen von Anfang an Kostenlose Workshops für Jungeltern

Der Grundstein für gesunde Ernährung wird bereits in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren gelegt. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet gemeinsam mit der ARGEF GmbH (Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung) kostenlose Workshops mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und hilfreichen Tipps zu diesem Thema an.

Im Rahmen der österreichweiten Initiative „Richtig essen von Anfang an“ (REVAN) finden im Bezirk St. Pölten zwei Workshops statt.

Der erste REVAN-Workshop befasst sich mit dem Thema **„Jetzt ess ich mit den Großen - Richtig essen für Ein- bis Dreijährige“**

In diesem Workshop erklärt eine Expertin, ob jede Mahlzeit Obst und Gemüse enthalten muss, wie viel Flüssigkeit Kinder trinken sollten und welche Möglichkeiten es gibt, den Kindern ungeliebte Lebensmittel schmackhaft zu machen.

Wann: 15. September 2021, 15:00-17:00 Uhr

Wo: Kids und Co, Dr. Karl-Renner Promenade 8 (Eingang Schulring), 3100 St. Pölten
Referentin: Sabine Zeller

Wann: 2. Oktober 2021, 09:30-11:30 Uhr

Wo: Tanzzentrum Neulengbach, Wienerstraße 2, 3040 Neulengbach
Referentin: Roswitha Scholler

Der zweite REVAN-Workshop lautet **„Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“**. Eine Expertin beantwortet alle Fragen rund ums Stillen und bespricht mit den Jungeltern unter anderem, welche Lebensmittel Babys zu Beikostbeginn gut tun und welche Nährstoffe für die Kinder wichtig sind.

Wann: 6. Oktober 2021, 09:30-11:30 Uhr

Wo: Boekiz, Brunnenfeldgasse 3, 3071 Böheimkirchen
Referentin: Roswitha Scholler

Eintritt für alle Workshops frei!

Anmeldung erforderlich unter www.argef.at/revan oder 0664 88 60 21 24 oder office@argef.at

Darüber hinaus werden wieder **Online-Workshops** angeboten. Termine, Anmeldung und weitere Informationen gibt es unter www.argef.at/revan