



Richtig essen  in Wien

von Anfang an!



2019



Workshop: Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Türkçe | Bosanski/Hrvatski/Srpski | English

Wiener
Gebietskrankenkasse **WGKK**



Stadt+Wien
Wien ist anders.

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



Mag.^a
Ingrid Reischl
Obfrau der WGKK



Hofrat Ing. Mag.
Erich Sulzbacher
Generaldirektor
der WGKK



Peter Hacker
Amtsführender Stadtrat
für Soziales,
Gesundheit und Sport



Dennis Beck
Geschäftsführer
Wiener Gesundheits-
förderung

Wir laden Sie ein!

Gesundheitsförderung und Vorsorge sind der Stadt Wien und der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK) besonders wichtig. Bei der Ernährung kann man damit nicht früh genug anfangen. Schon während der Schwangerschaft wird das spätere Essverhalten des Kindes geprägt.

Wir möchten Sie herzlich zu den Workshops der WGKK zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ einladen! Hier erfahren Schwangere und ihre Familien mehr über bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft sowie der Stillzeit.

Tun Sie sich und Ihrem Baby etwas Gutes und besuchen Sie einen der kostenlosen Workshops!



Workshop I: Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit



Kostenlos für Schwangere und ihre Familien



Inhalte der Workshops:

- Wir sprechen über den eigenen Essalltag.
- Wir geben Ernährungsempfehlungen für die Schwangerschaft und Stillzeit.
- Wir verkosten gemeinsam verschiedene Lebensmittel.
- Wir geben Ernährungstipps bei Schwangerschaftsbeschwerden.
- Wir bieten Raum für persönliche Fragen und Diskussionen.

Die Workshops sind kostenlos und werden laufend in ganz Wien angeboten, gerne können Sie auch in Begleitung kommen!

HINWEIS! Erkundigen Sie sich auch nach **Workshop II: Ernährung in der Stillzeit und Beikost für Babys und Workshop III: Ernährung für 1- bis 3-jährige Kinder**

Die Termine und Orte der Workshops finden Sie

unter www.richtigessenvonanfangan.at.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

Unter 01 601 22 2813 oder
richtigessen@wgkk.at

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



Workshop I: Hamilelikte ve Emzirme Döneminde Beslenme



Hamileler ve aileleri için ücretsiz



Workshop'ların içerikleri:

- Kendi yemek alışkanlıklarınız hakkında konuşuyoruz.
- Hamilelikte ve Emzirme Döneminde Beslenme önerileri veriyoruz.
- Birlikte çeşitli yiyecekleri tadıyoruz.
- Hamilelik şikayetlerinde beslenme önerileri veriyoruz.
- Beslenme ile ilgili sorularınızı sorabilirsiniz.

Workshop'lar ücretsiz olup, Viyana'nın her yerinde devamlı gerçekleştirilmektedir ve isterseniz yanınızda biri ile de gelebilirsiniz!

BİLGİ! Workshop II hakkında da bilgi alınız: Emzirme Döneminde Beslenme ve Bebekler için Ek Mama ve Workshop III: 1-3 Yaş arası çocukların beslenmesi

Workshop'ların tarih ve yerlerini www.richtigessenvonanfangen.at adresinden öğrenebilirsiniz.

Başvurunuz bizi sevindirecektir!

01 601 22 2813 veya
richtigessen@wgkk.at



Radionica I: Ishrana u trudnoći i tokom dojenja



Besplatno za trudnice i njihove porodice



Sadržaji radionice:

- Razgovaramo o osobnoj prehrambenoj svakodnevnici.
- Dajemo savjete vezane za ishranu u trudnoći i tokom dojenja.
- Zajedno kušamo različite namirnice.
- Dajemo savjete o ishrani pri poteškoćama u trudnoći.
- Nudimo mogućnost za osobna pitanja i diskusiju.

Radionice su besplatne i nude se kontinuirano u cijelom Beču, dobrodošli ste i s pratnjom!

NE PROPUSTITE! Informirajte se o radionici II: Ishrana tokom dojenja i dodatna hrana za bebe i radionici III: Ishrana za djecu u uzrastu od 1. do 3. godine

Termine i mjesta radionica naći ćete pod www.richtigessenvonanfangan.at.

Radujemo se Vašoj prijavi!

Nazovite 01 601 22 2813 ili pod richtigessen@wgkk.at



Workshop I: Nutrition during Pregnancy and Breastfeeding



Free of Charge for Pregnant Women and their Families



Workshop Content:

- We will talk about your own everyday eating habits.
- We will provide tips for a balanced diet during pregnancy and breastfeeding.
- We will taste together different food.
- We will give diet tips for women suffering from pregnancy complaints.
- Personal questions and discussions are welcome.

The workshops are free of charge and take place all over Vienna throughout the year. You are welcome to bring a partner or friend!

HINT! Ask for information on Workshop II: Nutrition during Breastfeeding and Supplementary Food for Babys and Workshop III: Nutrition for toddlers (1–3 years)

Check the dates and locations at www.richtigessenvonanfangan.at.

We look forward to your registration!

Register by phone 01 601 22 2813 or

at richtigessen@wgkk.at






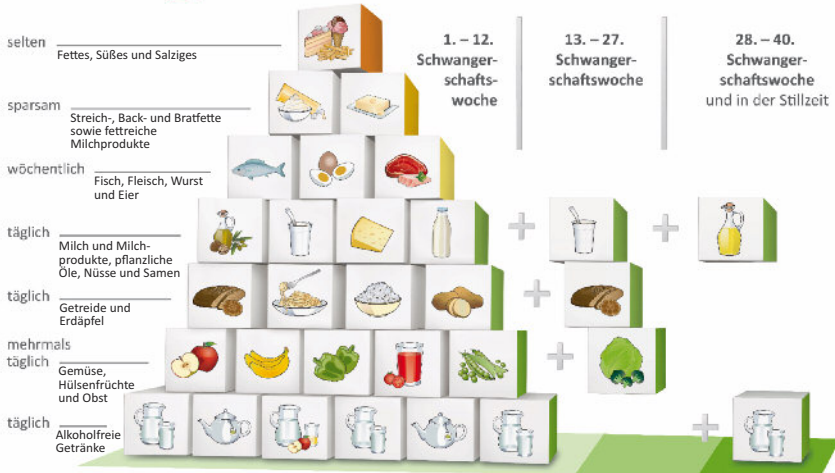
Sabine Slovencik, BBSc.

Ernährungswissenschaftlerin, Diätologin und Projektleiterin von „Richtig essen von Anfang an! – Wien“

„Wussten Sie, dass sich die Geschmacksprägung Ihres Babys bereits während der Schwangerschaft entwickelt? Sie können schon hier durch die richtige Auswahl der Lebensmittel das zukünftige Essverhalten Ihres Kindes in eine gesundheitsförderliche Richtung lenken. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung unterstützt sowohl Entwicklung als auch Wachstum Ihres Babys, sie kann aber auch bei Schwangerschaftsbeschwerden Erleichterung schaffen.“

Die österreichische Ernährungspyramide

 für Schwangere und Stillende



Eine gute Basis für Ihre Gesundheit

Informationen und Anmeldung

Telefon: 01 601 22 2813

E-Mail: richtigessen@wgkk.at

www.wgkk.at/richtigessen

www.richtigessenvonanfangan.at

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Wiener
Gebietskrankenkasse **wgkk**



Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.

Impressum

Herausgeber: Wiener Gebietskrankenkasse
Abteilung Gesundheitsservice und Prävention
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien

Konzeption: communication matters, futurefoodstudio
Grafische Gestaltung: R+K Kowanz
Fotos: PID/Bohmann, WGKK/Ranzmaier, Andreas Pessenlehner, AGES, Klaus Ranger Fotografie, David Bohmann, Richard Tanzer, Fotolia.com, iStockphoto, Mark Adams