stillzeit_148x210_2019-01-10_FIN_ 10.01.2019 11:02 Seite 1

Richtig essen in Wien von Anfang an!

KOSTENLOSE WORKSHOPS

2019

Workshop: Ernährung in der Stillzeit und Beikost für Babys

Türkçe | Bosanski/Hrvatski/Srpski | English

Wiener Gebietskrankenkasse WGKK

WiG Wiener Gesundheitsförderung

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.

stillzeit_148x210_2019-01-10_FIN_ 10.01.2019 11:02 Seite 2

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.

Wir möchten Sie herzlich zu den Workshops der WGKK zum Thema „Ernährung in der Stillzeit und Beikost für Babys“ einladen! Hier erfahren Schwangere und Familien mit Babys alles über richtiges Essen in der Stillzeit sowie die Vielfalt der Möglichkeiten bei der Einführung von Beikost.

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

Workshop II: Ernährung in der Stillzeit und Beikost für Babys

Kostenlos für Schwangere und Familien mit Babys

KOSTENLOSE WORKSHOPS

Inhalte der Workshops:

- Wir sprechen über die ausgewogene Ernährung der Mutter in der Stillzeit.
- Wir beschäftigen uns mit der frühen Geschmacksentwicklung des Kindes.
- Wir geben Empfehlungen zum Einstieg in die Beikost und besprechen die wichtigsten Nährstoffe, die das Baby braucht.
- Wir verkosten gemeinsam verschiedene Babybreie.
- 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 I: Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit 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.

stillzeit_148x210_2019-01-10_FIN_ 10.01.2019 11:02 Seite 4

Workshop II: Emzirme Döneminde Beslenme ve Bebekler İçin Ek Mama

Hamileler ve aileleri için ücretsiz

ÜCRETSİZ SEMİNERLER

Workshop'ların içerikleri:

- Emzirme döneminde annenin dengeli beslenmesi hakkında konuşuyoruz.
- Çocuğun erken tat alma gelişimi ile ilgileniyoruz.
- Ek mamaya geçiş hakkında önerilerde bulunuyoruz ve bebeğin gereksinim duyduğu önemli besin maddelerini konuşuyoruz.
- Birlikte çeşitli bebek mamalarını tadıyoruz.
- Kişisel sorular ve tartışmalar için mekan sağlıyoruz.

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

BİLGİ! Workshop I hakkında da bilgi alınız: Hamilelikte ve Emzirme Döneminde Beslenme ve Workshop III: 1-3 Yaş arası çocukların beslenmesi

Workshop'ların tarih ve yerlerini www.richtigessenvonanfangan.at adresinden öğrenebilirsiniz.
Başvurunuz bizi sevindirecektir!
01 601 22 2813 veya
richtigessen@wgkk.at

stillzeit_148x210_2019-01-10_FIN_ 10.01.2019 11:02 Seite 5

Radionica II: Ishrana za vrijeme dojenja i dodatna hrana za bebe

BESPLATNI SEMINARI

Besplatno za trudnice i njihove porodice

Sadržaji radionice:

- Razgovaramo o uravnoteženoj ishrani majke za vrijeme dojenja.
- Radimo na ranom razvoju okusa kod djeteta.
- Dajemo preporuke o startu sa dodatnom hranom, i razgovaramo o glavnim hranjivim sastojcima potrebnim za bebe.
- Zajedno kušamo kašicu za bebe.
- 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 I: Ishrana u trudnoći i tokom dojenja i radionici III: Ishrana za dijecu 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

stillzeit_148x210_2019-01-10_FIN_ 10.01.2019 11:02 Seite 6

Workshop II: Nutrition during Breastfeeding and Supplementary Foods for Babies

Free of Charge for Pregnant Women and their Families

FREE WORKSHOPS!

Workshop Content:

- We will talk about a balanced diet for mothers during breastfeeding.
- We will discuss the early development of children's sense of taste.
- We will give tips for using supplementary foods and discuss the most important nutrients babies need.
- We will taste together baby food.
- 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 I: Nutrition during Pregnancy and Beastfeeding and Workshop III: Nutrition for toddlers (1–3 years)

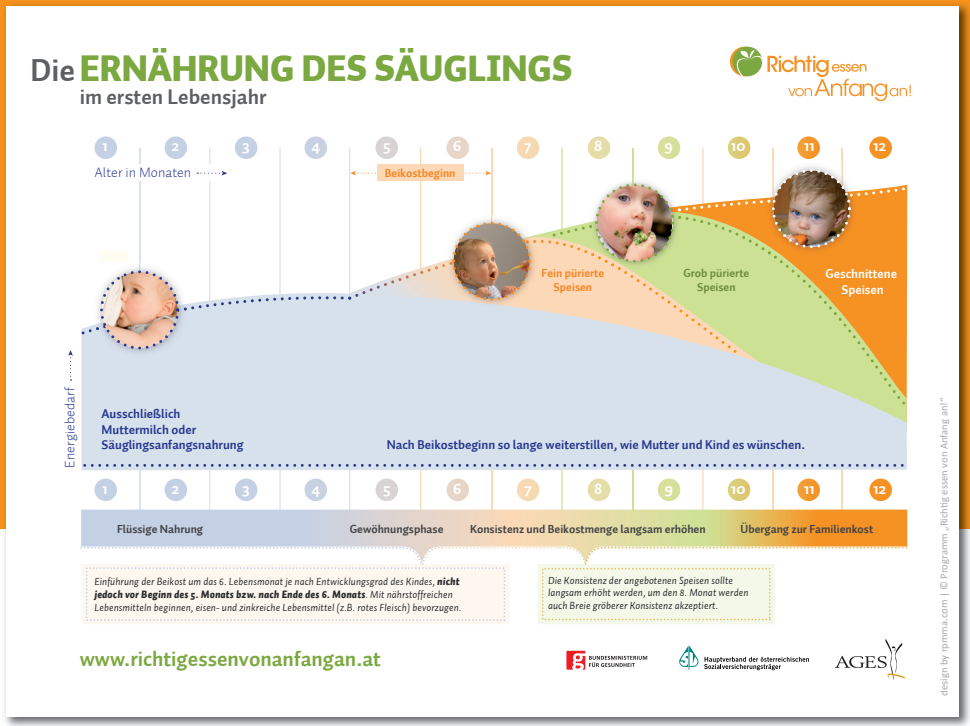
Check the dates and locations at www.richtigessenvonanfangan.at.
We look forward to your registration!
Register by phone 01 601 22 2813 or
at richtigessen@wgkk.at

Richtig essen von Anfang an! in Wien

Sabine Slovencik, BBSc.
Ernährungswissenschafterin, Diätologin und Projektleiterin von „Richtig essen von Anfang an! – Wien“

„Wenn sich die Mutter in der Stillzeit abwechslungsreich und ausgewogen ernährt, sind sie und ihr Kind gut versorgt. Doch ab Beginn der Beikost wird das Kind immer selbstständiger beim Essen. Genau in dieser Phase ahmt Ihr Kind vieles nach. Durch gemeinsames Probieren sowie Essen kann ein langanhaltendes gesundes Essverhalten schmackhaft gemacht werden.“

Die Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr



stillzeit_148x210_2019-01-10_FIN_ 10.01.2019 11:02 Seite 8

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

WiG Wiener Gesundheitsförderung

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.

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, Klaus Ranger Fotografie, David Bohmann, Richard Tanzer, Fotolia.com, iStockphoto, Oksana Kuzmina