




Richtig essen  in Wien

von Anfang an!



2019



# Workshop: Ernährung in der Stillzeit und Beikost für Babys

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.<sup>a</sup>  
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



### 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](http://www.richtigessenvonanfangan.at).

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung! Unter 01 601 22 2813 oder [richtigessen@wgkk.at](mailto:richtigessen@wgkk.at)

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



# Workshop II: Emzirme Döneminde Beslenme ve Bebekler İçin Ek Mama



## Hamileler ve aileleri için ücretsiz



### 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 her yerinde 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](http://www.richtigessenvonanfangan.at) adresinden öğrenebilirsiniz.

**Başvurunuz bizi sevindirecektir!**

01 601 22 2813 veya  
[richtigessen@wgkk.at](mailto:richtigessen@wgkk.at)



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



## 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 kašičicu 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 djecu u uzrastu od 1. do 3. godine

Termine i mjesta radionica naći ćete pod [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at).

Radujemo se Vašoj prijavi!

Nazovite 01 601 22 2813 ili pod [richtigessen@wgkk.at](mailto:richtigessen@wgkk.at)



# Workshop II: Nutrition during Breastfeeding and Supplementary Foods for Babies



## Free of Charge for Pregnant Women and their Families



### 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 Breastfeeding and Workshop III: Nutrition for toddlers (1–3 years)**

Check the dates and locations at [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at).

We look forward to your registration!

Register by phone 01 601 22 2813 or  
at [richtigessen@wgkk.at](mailto:richtigessen@wgkk.at)





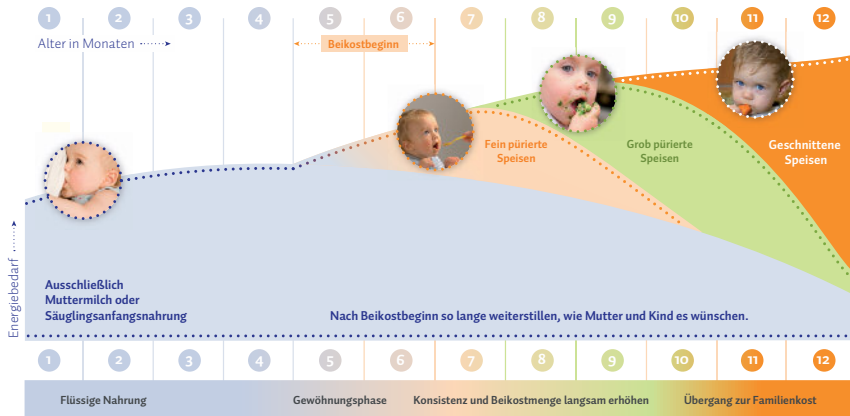
Sabine Slovencik, BSc.

Ernährungswissenschaftlerin, 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

## Die **ERNÄHRUNG DES SÄUGLINGS** im ersten Lebensjahr



Einführung der Beikost um das 6. Lebensmonat je nach Entwicklungsgrad des Kindes, **nicht jedoch vor Beginn des 6. Monats bzw. nach Ende des 6. Monats**. Mit nährstoffreichen Lebensmitteln beginnen, eisen- und zinkreiche Lebensmittel (z.B. rotes Fleisch) bevorzugen.

Die Konsistenz der angebotenen Speisen sollte langsam erhöht werden, um den 8. Monat werden auch Breie größerer Konsistenz akzeptiert.

## Informationen und Anmeldung

Telefon: 01 601 22 2813

E-Mail: [richtigessen@wgkk.at](mailto:richtigessen@wgkk.at)

[www.wgkk.at/richtigessen](http://www.wgkk.at/richtigessen)

[www.richtigessenvonanfangan.at](http://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, Klaus Ranger Fotografie, David Bohmann, Richard Tanzer, Fotolia.com, iStockphoto, Oksana Kuzmina