



## Von Anfang an mit Spaß dabei! Empfehlungen zum Essen und Trinken im 1. Lebensjahr

Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes hat die richtige Ernährung bereits im Säuglingsalter eine große Bedeutung. Dabei ist es nicht schwer, ein Baby gesund und ausgewogen zu ernähren. Dieser Kurs soll Ihnen dabei helfen und wichtige Tipps geben.

Ab dem 6. Lebensmonat reicht der Energie- und Nährstoffgehalt der Muttermilch und Säuglingsnahrung nicht mehr aus. Jetzt müssen die Milchmahlzeiten schrittweise durch Beikost ersetzt werden. Lernen Sie den Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr kennen!

Auf Wunsch wird zusätzlich ein Workshop angeboten, in dem die TeilnehmerInnen Säuglingsmahlzeiten babygerecht, rationell und schonend zubereiten. Diese werden im Vergleich zu Fertigprodukten beurteilt

Veranstalter: AWO Elternschule in Zusammenarbeit mit der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung ( [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de) )

- **Kurs in Gottmadingen**

1 Abend

Nummer:	Termin:	Uhrzeit:	Kosten:
EK 4	Do 17.06.2010	20.00 Uhr	10,00€

**Ort:** Tagesstätte der AWO Seniorenwohnanlage, Hauptstr. 60 (Eingang Rielasinger Str.), 78244 Gottmadingen

**Leitung:** Sibylle Gugler, Beki - Fachfrau für Kinderernährung

- 

Für diesen Kurs gibt es einen Punkt für den Elternpass.