

## **Einfach, gesund und alltagstauglich – wie der Beikoststart für Mutter und Kind gelingt Abwechslungsreiche, schnelle und saisonale Gerichte für die Kleinsten.**

ein Workshop mit Renée Dammerer  
(DGKP, diplomierte Ernährungspädagogin)



Foto: @maxhabich



**am 07. Oktober 2024**

**von 08:00-13:00 Uhr**

**Tischlerei Eiblhuber,  
Pesendorf, Weibern**

**Unkostenbeitrag € 43,-**

(€ 8,- können in Form von Elternbildungsgutscheinen  
bezahlt werden)

Was macht eine ausgewogene Ernährung nach der Stillzeit aus? Welche Nährstoffe sind wichtig und wie groß sollen/dürfen/können die Portionen sein. Wie nimmt man sich und dem Baby den Druck raus, und worauf kommt es an, um eine positive Einstellung zum Essen zu bekommen. Diese und weitere Aspekte rund um eine ausgewogene Ernährung und wie man diese in den oft stressigen Alltag einbauen kann, werden in diesem Workshop besprochen. Es wird außerdem gekocht und gekostet!

Anmeldung bei Renée Dammerer: 0699/14 25 01 83

**Ein Beitrag für unser Projekt „Bellybutton“ der  
„Gesunden Gemeinde“ Weibern!**