

# Von der Milch zum Brei: Einführung der Beikost

Kursnummer	252GB1221
Beginn	Dienstag, 28.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 107
Gebühr	14,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Janet Wagner

## Kursbeschreibung:

Nahezu täglich erreicht uns eine Vielzahl an Informationen über gesunde Ernährung im Kindesalter. Doch wie finde ich den individuellen Weg, mein Kind gesund zu ernähren?

Ab welchem Zeitpunkt sollte ich mit der Beikost starten und welche Lebensmittel sind dafür geeignet? Was kann ich machen, wenn mein Kind den Brei verweigert?

Reifezeichen vs. Zeitvorgabe aus den Medien - worauf muss ich achten, um mein Kind altersgerecht zu ernähren?

Welche Einfluss hat die Familienernährung auf die Gesundheit meines Kindes und wie entwickeln sich die Geschmacksvorlieben der Kinder?

Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs zur Kinderernährung beantwortet.

## Ziel des Kurses

Wissensvermittlung sowie kennenlernen der adäquaten Beikosteinführung sowie der gesunden und geeigneten Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter.

## Konkrete Inhalte

Definition Beikost

Definition Baby-led-weaning

Vorgehensweise Einführung Beikost

geeignete Lebensmittelauswahl

Allergieprävention

## Methoden:

Interaktiver Kurs

Flipchart zum Sammeln von Stichpunkten

Präsentation

## Mitbringen:

Zettel, Stift

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.10.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 107