

Gesund von Anfang an! - Gesunde Kinderernährung im Alter von 0-6

Kursnummer	252GBD020
Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Online-Kurs
Gebühr	5,00 €
Teilnehmer	1 - 99
Kursleitung	Janet Wagner

Kursbeschreibung:

Wie lege ich den Grundstein für eine gesunde Entwicklung meines Kindes? In diesem Kurs erfahren (werdende) Eltern, wie eine ausgewogene Ernährung vom Säuglingsalter bis ins Vorschulalter gelingt. Ob Stillzeit, Beikost oder der Übergang zur Familienkost - wir schauen gemeinsam, was Kinder wirklich brauchen, was gut schmeckt und gesund ist. Mit praktischen Tipps, Raum für Fragen und aktuellen Empfehlungen - für einen entspannten und genussvollen Essalltag von Anfang an! .

Ziel des Kurses

Die Teilnehmenden erhalten fundiertes Wissen und praktische Anleitungen, um die Ernährung ihres Kindes von der Geburt bis zum Vorschulalter ausgewogen, altersgerecht und alltagstauglich zu gestalten. Sie lernen, Stillzeit, Beikosteinführung und Familienkost gesund und kindgerecht umzusetzen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ernährungsempfehlungen und typischen Herausforderungen im Essalltag.

Konkrete Inhalte

Ernährung der Mutter während der Stillzeit, Muttermilch vs. Flaschennahrung
Einführung der Beikost, welche Schritte sind notwendig
Vergleich Baby-led-weaning
Übergang zur Familienkost
allgemeine gesunde Kinderernährung alltagstauglich gestalten

Methoden:

Flipchart zum Sammeln von Stichpunkten
Präsentation

Mitbringen:

Zettel, Stift

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Online- Kurs