



## Kleinkindernährung und „Kinderlebensmittel“ vom Brei zum Familientisch

Nach der Stillzeit und Beikost kann Ihr Kind nun auch schon am Familiensessen teilnehmen. Eine gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden ihres Kindes.

### Im Vortrag geht es um folgende Themen:

- Gesunde Ernährung von Kindern anhand der Lebensmittel-Pyramide
- Geeignete Lebensmittelauswahl und Getränke
- Welche Lebensmittel sollten zu Beginn noch etwas abgewartet werden?
- Was braucht ein Baby in den einzelnen Entwicklungsstufen?
- Sinnvolle Mahlzeitenverteilung und geeignete Portionsgrößen
- Kinderlebensmittel unter der Lupe - Sinn und Unsinn der Produkte
- Alternative gesunde Zwischensnacks
- Was ist zu tun bei einseitigen und wählerischen Essern?
- Wie lange und welche Milch braucht mein Kind?
- Persönlicher Erfahrungsaustausch und Möglichkeit alle Fragen zur Kinderernährung zu klären

**Teilnehmer:** Für alle Eltern mit Kindern ab ca. 10 Monaten, sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und alle Interessierten.

### Anmeldung und Infos:

E-Mail: [sonja-wetterich@web.de](mailto:sonja-wetterich@web.de)

Telefon: 0174 9945325

<https://issdichgesund.mobirisesite.com>

Ich freue mich auf Euch

Sonja Wetterich  
Diät- & Ernährungstherapie

