

Workshop-Anmeldung

Sie wollen sich zum Workshop „Gesund essen von Anfang an!“ anmelden, dann nutzen Sie folgende Möglichkeiten:

Anmeldekarte:

Karte vollständig ausfüllen, abtrennen und abschicken.
Postgebühr übernehmen wir.

Telefon:

05 78 07 - 10 35 24

Mail:

essenvonanfangan@oegkk.at

Weitere Informationen und Termine:

www.oegkk.at/essenvonanfangan



OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz

Gesund essen von Anfang an!



Sie haben unzählige Fragen.

- ✗ Warum ist es wichtig, sich in der Schwangerschaft gesund zu ernähren?
- ✗ Wie entwickelt sich mein Körpergewicht?
- ✗ Was hilft gegen Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Übelkeit?
- ✗ Welche Lebensmittel sollte ich bevorzugt essen?
- ✗ Welche Mengen sollte ich essen?
- ✗ Wie halte ich mich fit?



... von
Anfang
an!

Darf ich
noch laufen
gehen?

Darf ich
für zwei
essen?

Ist Sushi
gefährlich
für mein
Baby?

Habe ich
zuviel
zugenommen?



Gesund beginnt im Bauch

Ein Kind zu bekommen ist aufregend und schön. Ihr Baby ist in den ersten neun Monaten ganz besonders mit Ihnen verbunden. Es isst und trinkt mit Ihnen. Sie spüren jeden Schluckauf und freuen sich, wenn es regelmäßig am Bauch anklopft. Mit einer ausgewogenen Ernährung tragen Sie wesentlich dazu bei, dass sich Ihr Kind optimal entwickelt und Sie selbst gesund bleiben. Mit speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die OÖGKK für die Zeit Ihrer Schwangerschaft und die ersten Lebensmonate Ihres Kindes wertvolle Tipps.

Wir haben die Antworten.

Gesund essen von Anfang an:

Machen Sie mit beim Workshop für Schwangere und Sie erhalten von uns Tipps zum gesunden Essen von Anfang an.

Workshop-Themen:

- Leistungsberatung zu Mutterschutz, Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld, etc.
- Energiebedarf und das Drumherum
- Warum Mama's Ernährung so wichtig ist
- Ausgewogene Ernährung
- Schwangerschaftsbeschwerden & Tabus
- Geht's der Mama gut, geht's dem Baby gut
- Gesunde Zähne
- Ernährung in der Stillzeit
- Stillen, Fläschchen und Co

Dauer:

3 Stunden, Jausenpause inklusive
(vormittags bzw. abends)



Kosten:

Die Teilnahme an den Workshops ist für alle kostenlos.

Gruppen:

max. 15 Teilnehmerinnen
Gerne können Sie auch Ihren Partner mitnehmen.
Bitte teilen Sie uns das bei der Anmeldung mit.

Leitung:

Ernährungswissenschaftler/in oder Diätologe/Diätologin

Ort:

Die Veranstaltungen finden in den Kundenservicestellen der OÖGKK oder in OÖ Krankenanstalten statt.

Fortsetzungen:

Babys erstes Löffelchen:

Ab dem letzten Trimester haben Sie die Möglichkeit unseren Workshop zum Thema Beikost zu besuchen. Weitere Informationen und Termine dazu finden Sie auf unserer Homepage: www.oegkk.at/erstesloeffelchen

Starke Eltern von Anfang an:

Dieser Workshop gibt Tipps rund um das Thema „Zukunft zu dritt“. Weitere Informationen und Termine dazu finden Sie auf unserer Homepage: www.oegkk.at/starkeeltern

Anmeldekarte

Ich melde mich zu einer Teilnahme am Workshop „Gesund essen von Anfang an!“ an. Bitte informieren Sie mich über Workshop-Termine und Orte.

Name:

Adresse:

Tel.Nr:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich nehme meinen Partner mit

Ja

Nein

Karte bitte ausfüllen und einsenden oder anmelden per:

Mail: essenvonanfangan@oegkk.at

Telefon: 05 78 07 - 10 35 24

ANTWORTSENDUNG
OÖ Gebietskrankenkasse
Gesundheitsförderung
von Anfang an!
Gruberstraße 77
4021 Linz

Porto beim
Empfänger
einheben.