

**Pressemitteilung
03.07.2024**



Zollernalb Klinikum bietet Kurse für junge Eltern zum Thema „Babys erster Brei“ und „Essen (fast) wie die Großen“

Das Zollernalb Klinikum lädt junge Eltern herzlich zu den folgenden Online-Vorträgen ein:

17.07.2024 | 19 Uhr | Babys erster Brei
04.09.2024 | 19 Uhr | Essen (fast) wie die Großen
13.11.2024 | 19 Uhr | Babys erster Brei

Babys erster Brei:

Die Umstellung auf den ersten Brei wirft bei den Eltern viele Fragen auf. Die kostenlosen Kurse rund um das Thema Beikost klären Fragen wie zum Beispiel „Wann ist der richtige Zeitpunkt Beikost in den Speiseplan des Kindes zu integrieren?“ oder „Wann darf das Baby essen und trinken?“. Außerdem werden auch praktische Tipps vermittelt, wie die Nahrungsumstellung des Kindes von Milchnahrung auf feste Nahrung problemlos gelingen kann.

Essen (fast) wie die Großen:

Übergang zum Mitessen am Familientisch. Kindgerechtes Essen ab dem 10. Monat! Was ist sinnvoll und wichtig, wenn Ihr Baby zum Kleinkind wird? Was braucht es für eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung? In diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiche Tipps zum Thema. Sie erfahren wie der Übergang von der Breiphase zum Mitessen am Familientisch gelingt. Wieviel Abwechslung ist sinnvoll für eine vollwertige Ernährung und was braucht das Kind für eine gesunde Entwicklung?

Elvira Kalbacher (Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE, BeKi-Referentin der Landesinitiative **Bewusste Kinderernährung**) klärt diese und viele weitere Fragen mit den teilnehmenden Eltern. Die ca. 90-minütigen Online-Kurse finden im Rahmen der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung statt.

Um eine rechtzeitige Anmeldung wird gebeten unter der E-Mail: elvira.kalbacher@zollernalb-klinikum.de. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer einen Link für die Teilnahme.