

Gesund essen für Sie und Ihr Baby

Präventionskurs für Schwangere: 7 x 1,5 Std. + 1 x 2 Std.

Sie erwarten ein Baby oder sind auf dem besten Weg dahin? Herzlichen Glückwunsch! Eine spannende Zeit beginnt in der Ihre Ernährung für Sie und Ihren Nachwuchs eine entscheidende Rolle spielt. Denn sie hat großen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und garantiert eine optimale Entwicklung für Ihr Kind. Lernen Sie eine gesunde Lebensmittelauswahl einfach umzusetzen, Stolpersteine zu umgehen und Tipps und Tricks alltagsnah anzuwenden.

INHALTE:

- ein Bauplan für die gesunde Ernährung – Lebensmittelauswahl und Portionsgrößen
- Energiebedarf und -bilanz, Schwangerschaftsbeschwerden lindern
- die richtigen Nahrungsfette in der Schwangerschaft – bewusst und fettarm
- Kohlenhydrate mit Vernunft wählen – Heißhunger vermeiden
- Eiweißquellen und 5 am Tag (Gemüse und Obst)
- Getränke und Flüssigkeiten, Lebensmittel außer Haus wählen
- Bewegung in der Schwangerschaft
- Ernährung während der Stillzeit
- praktische Einheiten (Kochen und Einkaufstraining)
- **inkl. Analyse eines Ernährungsprotokolls**

Kursort:	KD Ernährungskonzepte, Langenscheidtstr. 9, 10827 Berlin - Schöneberg
Kursleiter:	Nadin Rostin, Diätassistentin
Kursdauer:	7 x 1 ½ Std., 1 x 2 Std.
Zeitraum:	freitags vom 15.02.- 05.04.2018; jeweils von 9:00 – 10:30 Uhr (05.04. 9:30-11:30 Uhr)
Gebühr:	175,- € pro Teilnehmer (inkl. aller Unterlagen, Analyse eines Ernährungsprotokolls) + 1 x 5,- € Lebensmittel (Kochkurs) Dieser Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!

